



7 月 給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。
この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分
ばかりをとりがちです。また食欲がなくなると体力が
低下するのでしっかりと食事と睡眠をとり暑さに
負けない体づくりと対策をしっかり行いましょう。



★ 夏バテを予防しよう ★

★暑さに負けない体を作るために大切にしたいのが
「朝ごはん」の習慣です。

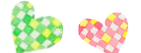
朝ごはんの組み合わせ

- ①カップヨーグルトや牛乳やチーズ+パン+りんごやバナナ
- ②おにぎり(おかかやツナやふりかけ)+具だくさんみそ汁
- ③赤の食品(肉・魚・卵・大豆など)体をつくるもと
黄の食品(ごはん・パン・麺など) エネルギーになるもの
緑の食品(野菜・きのこ・果物など)体の調子を整える

令和8年度



リャンパンサンスー(4人分)



材料

- ・春雨(20g)
- ・きゅうり(1/2本)
- ・カニカマ(1/4本)
- ・人参(1/4本)
- ・卵(50g)

調味料

- ・ごま油(小さじ1/2)
- ・砂糖・酢(各小さじ2)
- ・しょうゆ(小さじ1)

作り方

- ①春雨は湯がいて食べやすい大きさに切る。人参も千切りにし茹でる。
 - ②きゅうりは千切りし塩をして水気を絞っておく。カニカマは2cm位の長さに切りほぐしてさっと茹で冷ます。
 - ③卵は炒り卵にして冷ます。
 - ④調味料と材料を混ぜ合わせ 出来上がり!!!
- *冷やすとさらに美味しいですよ。

★7月24日(金)誕生会メニュー★

お星さまキーマカレー から揚げ ポテトサラダ
添え野菜 ミニゼリー オレンジ

★3時のおやつ★

アイスクリーム・ウエハース

*29日(水)・・・お祭りメニューになっています。



	日	月 献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
月	13・27	ごはん 夏野菜・大豆カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 せんべい
火	14・28	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 果物・お菓子	牛乳 ビスコ
水	1・15	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツと赤ピーマンの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	ヨーグルト
木	2・16・30	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 みるくっこ	牛乳 ビスケット
金	3・17・31	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ炒め 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	ミルクココア 果物・お菓子	牛乳 卵ボーロ
土	4・18	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	お茶 カップヨーグルト	牛乳 せんべい
月	6	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	牛乳 カッププリン・お菓子	牛乳 コーンフレーク
火	7・21	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー さといものみそ汁	お茶 セタそうめん	牛乳 ビスケット
水	8・22	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンサラダ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
木	9・23	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	お茶 スイカ・お菓子	ヨーグルト
金	10	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 麩のラスク	牛乳 クッキー
土	11・25	パン スパゲティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 せんべい

*離乳食は、月齢に応じてその日の献立の食材を使って作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。