



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。

暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。

**給食目標〈暑さに負けないように、しっかり食べよう〉**

- ①規則正しい時間に食事をしましょう
- ②冷たいものの食べすぎに注意しましょう
- ③ビタミン類の豊富な食品を心がけて摂りましょう

**今が旬！夏野菜を食べよう**

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜。  
ハウス栽培もあり、通年食べることができますが旬のものは味がよく、栄養価が高い！  
夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、熱中症や夏バテの予防にもつながります。  
保育園でもトマト・キュウリ・ゴーヤ・枝豆等、沢山育っています。  
美味しい旬野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

**\*お誕生パーティ\***  
7月20日(木)

- 【メニュー】
- ・冷やし中華
  - ・いなりずし
  - ・すいか
- 【3時のおやつ】
- ・お茶
  - ・アイスクリーム

**\*七夕まつり\***  
7月7日(金)

- 【メニュー】
- ・チキンライス
  - ・キラキラ卵
  - ・魚のチーズフライ
  - ・南瓜のポタージュ
- 【3時のおやつ】
- ・牛乳
  - ・2色ゼリー



**【今月のおすすめメニュー】**

**魚の南蛮漬け**

- (4人前)
- 白身魚・・・200g 一口大に切り、塩こしょう・酒をふり片栗粉をまぶ
- 玉ねぎ・・・40g } し油で揚げる  
薄切り
- キュウリ・・・60g }  
トマト・・・100g } 角切り

- 砂糖・・・10g 調味料を混ぜ合わせ
- しょうゆ・・・5g 火にかけて沸騰させる
- 酢・・・10g 沸騰したら魚と野菜を盛り、上からかけたら出来上がり♪
- だし汁・・・5cc

日	曜	副食	おやつ		未満児 追加分		離乳食
3	月	ポークカレー きゅうりきゅうりサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド		ごはん 牛乳 ビスコ		ごはん スープ キャベツと人参の和え物 ささみの煮物
4	火	魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	牛乳 メロン		ごはん ヨーグルト		ごはん スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
5	水	牛肉の甘辛炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	5日 牛乳 じゃこ入りも天	19日 お茶 かき氷	ごはん 牛乳 5日りんご 19日もも		ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
6	木	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 アイスクリーム		パン 牛乳 チーズ		ごはん スープ ささみの煮物 ツナと人参の和え物
21	金	大豆の五目煮 じゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー		ごはん 牛乳 たまごボーロ		ごはん スープ ささみと人参の煮物 南瓜の和え物
8	土	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ		ごはん 牛乳 ビスケット		ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参と小松菜の和え物
10	月	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 プリン		パン 牛乳 クラッカー		ごはん スープ ささみとじゃが芋の煮物 コーンと胡瓜の和え物
11	火	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け お麩のすまし汁	牛乳 パイ		ごはん ヨーグルト		ごはん スープ ささみとなすの煮物 きゅうりの和え物
12	水	魚の塩焼き リャンパンサンサー 里芋のみそ汁	お茶 みるくっこ		ごはん 牛乳 コーンフレーク		ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 胡瓜と人参の和え物
13	木	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	お茶 すいか		ごはん 牛乳 チーズ		ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 ツナと人参の和え物
14	金	魚の南蛮漬け 納豆とほうれん草の和え物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト		ごはん 牛乳 バナナ		ごはん スープ 白身魚と大根の煮物 ほうれん草の和え物
1	土	スパゲティナポリタン かきたまスープ みかん缶	牛乳 クッキー		牛乳 せんべい		ごはん スープ 玉ねぎの煮物 人参の和え物

※行事などで献立が変わることがあります。