

# 7月給食だより

雨が降り、じめじめとした日や、太陽の光がさんさんと照りつける暑い日が続くなど、天候の変化が目まぐるしい日が続いています。

食欲が落ちてしまいがちな季節ですが、好きなものばかりに食事が偏らないように、バランスよく、三食しっかりと食べ、夏本番に向けて、暑さに負けない体を作っていきましょう!!

## 6月誕生会メニュー



### ★今月のメニュー★ ＜リャンパンサンスー＞

(材料 4人分)

春雨 16g・きゅうり 80g(小1本)

人参 25g(小1/3本)・ハム2枚

卵 1個・油小さじ1

調味料(ごま油小さじ1/2・酢小さじ2

砂糖大さじ1・しょうゆ小さじ1)

- ① 卵は炒り卵にする。
- ② きゅうり、人参は千切りにし、塩もみする。
- ③ ハムは千切りにし、湯がいてさます。
- ④ 春雨は湯がいて5cm長さに切る。
- ⑤ 材料を調味料で和える。



## 7月17日 誕生会メニュー

- ・塩むすび
- ・チキン南蛮 タルタルソース
- ・ポテトサラダ
- ・ウインナー
- ・季節の野菜
- ・すいか
- ・夏野菜のお味噌汁
- ・夏色ゼリー



### 今年もさつま芋の 苗植えをしました!



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	14 28	ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	お茶 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
火	1 15 29	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 1、15日 オレンジ、おかき 29日 すいか、おかき	牛乳 ビスコ
水	2 16 30	ごはん 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 卵ボーロ
木	3 31	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 3日 セタそうめん 31日 冷しそうめん	ヨーグルト
金	4 18	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	牛乳 4日 セタゼリー、ほしせんべい 18日 オレンジゼリー、クッキー	牛乳 丸ボーロ
土	5 19	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
月	7	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麴のすまし汁	牛乳 手作りプリン	牛乳 コーンフレーク
火	8 22	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー じゃがいものみそ汁	牛乳 バナナ クラッカー	ヨーグルト
水	9 23	パン 鶏肉のワイン煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン ラングドシャ	牛乳 卵ボーロ
木	10 24	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 10日メロン、せんべい 24日パイン缶、せんべい	牛乳 ビスケット
金	11 25	ごはん 魚の南蛮 トマト かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 クッキー
土	12 26	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 チーズ かりんとう	牛乳 せんべい

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。