



7月給食だより



今年の梅雨は、たくさん雨が降りますね。梅雨が明けると、楽しいイベントがたくさんある夏のはじまりです。緑色のきゅうり、真っ赤に育ったトマトや色とりどりのピーマン、紫色の鮮やかななすなど、夏野菜は目でも楽しめます。食欲が落ちやすい時期ですが、夏野菜を食べて、体の調子を整えましょう！

夏の健康づくりは食生活から！

夏の暑い季節は、食欲が低下して、のどごしがよい“麺類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷やしうどんなどだけで食事を済ませるとタンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。

麺類を食べるときには、肉・魚・卵などの動物性食品や季節の野菜を豊富に使った“具”を加えるのもオススメです。または、“副菜”をつけるようにすると足りない栄養素を補うことができます。

6月誕生会メニュー



お弁当の日はありません

今年もさつまいもの
苗植えをしました!!



おおきくなあれ!!

7月2日 誕生会メニュー

- ・ドライカレー
- ・ポテトサラダ
- ・季節の野菜
- ・スマイルポテト
- ・天の川スープ
- ・オレンジ
- ・ほしゼリー



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	13 27	ごはん 夏野菜・大豆カレー きやべきやべサラダ オレンジ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 せんべい
火	14 28	パン 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 オレンジ おかき	牛乳 ビスコ
水	1 15 29	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 じゃこ入りも天	ヨーグルト
木	16 30	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 牛乳寒天	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	牛乳 メロン クラッカー	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 夏野菜のブルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	牛乳 プリン クラッカー	牛乳 コーンフレーク
火	7 21	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンサー じゃがいものみそ汁	お茶 七夕そうめん	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 コーンスープ	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	牛乳 すいか せんべい	ヨーグルト
金	10 24	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	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ ビスケット	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。