



給食だより

令和8年7月

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためにも、毎日の食事をしっかりととりましょう。

七夕誕生会 3日(金)

チキン南蛮 ブロッコリー&トマト
ひじきとツナのサラダ
オクラのすまし汁
ミニフルーツポンチ(以上児)



暑さに負けないからだをつくるために

一日の生活リズムを整えるために、大切にしたいのが「朝ごはん」の習慣です。朝ごはんをしっかり食べることで体温が上がり、午前中からお友達と思いきり遊ぶ元気が湧いてきます。

＜早く起きる工夫＞

- ・朝10分早く起きることを1週間やってみましょう。それができたら少しずつ時間を早くしていきましょう。
- ・朝陽を浴びると脳が目覚めます。

早寝、早起き朝ごはん。朝の光を浴びて、日中元気に活動を楽しみましょう。



大葉とねぎの爽やかな香りが食欲をそそります！！

「鶏肉の香味ソース」(6月の給食から紹介)

＜作り方＞鶏もも肉…200g 片栗粉…20g
にんにく・しょうがチューブ…各3g
ねぎ・大葉…各2g ごま油…少々 揚げ油
調味料 砂糖…5g 薄口醤油…10g 酢…3g
①調味料を合わせて、にんにくとしょうが、
ごま油も入れておく。②鶏肉に片栗粉をつける
③②の鶏肉を、170度の油でカラッと揚げて
いく④揚げたて鶏肉に①のソースをからめて、
大葉とねぎも合わせる

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1 15 29	水	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 大学いも	ヨーグルト
2 16 30	木	鮭のチーズ焼き ごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 みるくっこ	牛乳 ビスケット
4 18	土	木の葉丼 ほうれん草のスープ	牛乳 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け おふのすまし汁	牛乳 プリン	牛乳 コーンフレーク
7 21	火	鮭の塩焼き リャンバンサンサー じゃがいものみそ汁	お茶 七夕そうめん	牛乳 バナナ
8 22	水	鶏肉の照り焼き ポテトチーズサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ボーロ
9 23	木	マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめのスープ	牛乳 すいか せんべい	ヨーグルト
10 24	金	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 クラッカー
11 25	土	ナポリタンスパゲッティ かきたま汁	牛乳 バナナ かりんとう	牛乳 せんべい
13 27	月	夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ パイン缶	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 せんべい
14 28	火	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 オレンジ ビスケット	牛乳 ビスコ
17 31	金	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 ボーロ

※行事などで献立がかわることがあります。

