



7

給食だより



もうすぐ夏本番です。高温多湿の夏は汗と一緒にビタミンなどの栄養成分が失われ、疲れやすくなります。疲労回復効果のあるビタミンB1や免疫力を高めるビタミンCを多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

誕生会メニュー

7月8日(水)

- ・冷や汁
- ・コロック
- ・アスパラとペーコンのソテー
- ・ミニカップケーキ



鶏肉のワイン煮

(約子ども5人分)

- 〈材料〉 鶏肉 200g 砂糖 15g
 醤油 15g ワイン 7g
- 〈作り方〉鶏肉を少量の油で軽く焦げ目をつけ調味料をくわえて煮つける。
ワインがない時は 酒でもOK!

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

6月誕生会



枝豆・じゃこ・ゆかり・大葉のはいった

さわやかなおにぎり。食欲のない夏におすすめ☆

	献立名	3時のおやつ	未満児追加
6・20 月	いりどり きゃべきゃべサラダ 小松菜のみそ汁	お茶 アイスクリーム クラッカー	ごはん 牛乳 卵ボーロ
7・21 火	魚のみそ煮 おくらの和え物 もずくのすまし汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	ごはん 牛乳 バナナ
22 水	牛肉の甘辛いため トマトの甘酢づけ ソーメンのすまし汁	牛乳 ドーナツ	ごはん ヨーグルト
9 木	ひじき入りハンバーグ・添)ゆで枝豆 マカロニソテー 星の子スープ	お茶 すいか お菓子	パン 牛乳 ビスコ
10 金	魚のカレー揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 アップルゼリー	ごはん 牛乳 もも
11・25 土	サラダうどん 添) トマト オニオンスープ	牛乳 オレンジ お菓子	ごはん 牛乳 お菓子
13・27 月	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ・添)レタス・トマト コーンスープ	牛乳 ココアプリン	パン 牛乳 ビスケット
14・28 火	ズッキーニ入りみそ炒め キャベツのゆかり和え お麩のすまし汁	牛乳 メロン お菓子	ごはん 牛乳 コーンフレーク
1・15 水	鮭の塩焼き わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 たこ焼き風	ごはん ヨーグルト
2・16・30 木	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ (えび) スープ	牛乳 生パン クッキー	ごはん 牛乳 チーズ
3・17・31 金	赤魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 オレンジゼリー	ごはん 牛乳 せんべい
4・18 土	焼きビーフン ニラ入りかきたま汁	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子
29 水	カレーライス サラダ	牛乳 ミニパン	お菓子

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。