

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(日)				
2(月)	クラッカー	フライドポテト	レバーと野菜の甘味噌炒め おくらのごま和え トマト すいか	
3(火)	えびせん	ヨーグルト・せんべい	魚のさっぱり甘酢ソース ※大豆入り煮昆布 パイナップル	
4(水)	ビスケット	オレンジトースト	炒り豆腐 野菜のゆかり和え メロン	
5(木)	すいか	サモサ	五目むし卵 ピーマンのおかか和え オレンジ	
6(金)	プリン	★セタソーメン	牛肉のスタミナ炒め スパゲティーサラダ 枝豆 キウイ	黒糖パン
7(土)	あられ	メロンパン	トリニラ丼 <中華スープ> バナナ	
8(日)				
9(月)	サブレ	牛乳もち	豆腐のふわふわ揚げ 胡瓜の昆布和え トマト オレンジ	
10(火)	ヨーグルト	ほろほろクッキー	魚のピザ風 春雨の酢物 とうもろこし キウイ	
11(水)	オレンジ	サンドイッチ	冷しゃぶマリネ 南瓜の甘煮 すいか	
12(木)	ソーセージ	レモンケーキ	夏野菜の卵焼き 胡瓜とわかめの酢物 <味噌汁> メロン	
13(金)	ポーロ	チーズ・ビスケット	凍り豆腐の卵とじ 青菜のしらす和え オレンジ	人参パン
14(土)	クッキー	すいか・せんべい	焼きそば バナナ	
15(日)				
16(月)			海の日	
17(火)	おかき	お好み焼き	魚のラビゴットソース 南瓜サラダ オレンジ	
18(水)	ウエハース	ショートケーキ 	カレーピラフ 玄米フレックチキン ポテトサラダ ブロッコリー すいか	
19(木)	チーズ	とうもろこし	◎<ポークビーンズ> 切干大根サラダ ※めざし キウイ	
20(金)	プリッツ	ソーダブレッド	魚の梅焼き ひじきの煮つけ 塩胡瓜 メロン	ミルクパン
21(土)	あられ	クリームパン	なすいりミートスパゲティー バナナ	
22(日)				
23(月)	ゼリー	パセリおにぎり	魚のマーマレード焼き 粉ふきいも チャイニーズトマトサラダ すいか	
24(火)	せんべい	黄粉団子	炒り卵の中華あんかけ ※煮昆布 野菜のゆかり和え パイナップル	
25(水)	ビスコ	フルーツヨーグルト	豆腐ハンバーグラトウイユ キャベツのレモン醤油和え キウイ	
26(木)	すいか	恐竜の卵・オレンジ	わんぱくボール ひじきの華風和え トマト バナナ	
27(金)	かすてら	ゆかりまんじゅう	<トマトと肉団子のスープ> ※切り昆布の当座煮 ※ししゃも メロン	パンパン
28(土)	ビスケット	チーズ・プリン	タコライス <わかめスープ> オレンジ	
29(日)				
30(月)	クラッカー	コーンライス	<夏野菜カレー> 野菜のナムル ゆで卵 キウイ	
31(火)	パナナ	ソーセージドッグ	ゴーヤチャンプル 切干大根の煮付け ※かえり オレンジ	

<一口メモ> ◎食育の日 ※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理 <>汁物 ・都合により果物に変更になる場合があります。ご了承ください

○7月の目標○水分の取り方を知ろう

☆水分補給はこまめに☆

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。子どもは大人にくらべ身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。子どもが欲しがるときだけでなく運動後、入浴後、汗をかいたときなど水分補給のタイミングです。甘い飲み物はさけ、麦茶や湯冷ましなどが良いです。

園のホームページに食育のコーナーができました。食育活動の様子を載せています。是非ご覧ください。

<おすすめ人気メニュー>

冷しゃぶのマリネ

材料(一人分) 豚肉40g 人参10g 胡瓜20g
ピーマン7g レタス10g 玉葱10g 青しそ1g
オリーブオイル1g 醤油2g 酢2g 塩・胡椒少々

作り方

- ①野菜は、千切りにしゆがく。
- ②豚肉はサッとゆがく。
- ③調味料を合わせて①と②を混ぜあわせる。

☆家庭にある野菜ですぐ出来ます。

お魚でもオーケーです。

夏にさっぱりとして食べやすいです。