

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(月)	ビスケット	オレンジトースト	鮭の塩焼き ※煮昆布 野菜炒め すいか	
2(火)	バナナ	フルーツゼリー	豆腐のふわふわ揚げ ひじきの煮つけ トマト キウイ	
3(水)	あられ	南瓜のマフィン	チリコンカン 和風サラダ ※めざし オレンジ	
4(木)	ヨーグルト	ほろほろクッキー	魚の南蛮漬け とうもろこし メロン	
5(金)	ウエハース	チーズ・せんべい	南瓜とひき肉の卵焼き 青菜のおかか和え 枝豆 りんご	豆乳パン
6(土)	サブレ	クリームパン	焼きそば バナナ	
7(日)				
8(月)	かりんとう	黒ごまラスク	魚のマーマレード焼き 南瓜の甘煮 ミニトマト オレンジ	
9(火)	すいか	ナポリタン	凍り豆腐の卵とじ おくらのごま和え ぶどう	
10(水)	チーズ	ショートケーキ 	★チキンライス 魚の香草パン粉焼き ドレッシングサラダ すいか	
11(木)	クラッカー	ソーダブレット	魚のフライタルソース 野菜のゆかり和え トマト すいか	
12(金)	ぶどう	カル鉄ごはん	親子焼き 青菜のおかか和え ジャーマンポテト パイナップル	玄米パン
13(土)	クッキー	プリン	冷やし中華 バナナ	
14(日)				
15(月)			海の日	
16(火)	オレンジ	焼き大福	鶏肉の梅しそ焼き 春雨サラダ 枝豆 キウイ	
17(水)	ウエハース	人参ケーキ	冷しゃぶマリネ ※切り昆布の当座煮 メロン	
18(木)	バナナ	南瓜クッキー	チャンプル 切干大根の煮付け トマト パイナップル	
19(金)	おかき	そうめん	◎魚のソース煮 人参の甘煮 野菜の納豆和え メロン	人参パン
20(土)	クラッカー	メロンパン	ひじきご飯 <味噌汁> オレンジ	
21(日)				
22(月)	ゼリー	チーズとくるみのスコーン	<夏野菜カレー> 枝豆のホクホクサラダ トマト ぶどう	
23(火)	メロン	とうもろこし	★とり天 胡瓜とわかめの酢の物 レタス すいか	
24(水)	せんべい	ヨーグルト・クッキー	麻婆豆腐 野菜のゆかり和え ミニトマト オレンジ	
25(木)	チーズ	黄粉団子	お好み焼き風卵焼き ※かえり 野菜のマリネ メロン	
26(金)	ビスケット	ウインナー蒸しパン	魚さっぱり甘酢ソース ピーマンのごま和え キウイ	黒糖パン
27(土)	おかき	クラッカー	チャーハン <わかめスープ> バナナ	
28(日)				
29(月)	プリン	★吉四六ごはん	魚のホイル蒸し 牛肉と小松菜のソテー 胡瓜のゆかり和え パイナップル	
30(火)	メロン	どらやき	なすと豚肉の味噌炒め ※大豆入り煮昆布 粉ふきいも オレンジ	
31(水)	ソーセージ	フライドポテト	かに玉 ※ししゃも 南瓜サラダ すいか	

<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 ・都合により果物が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

☆しっかり水分・元気な毎日☆

蒸し暑い日が続いています。気温があがると、体内の水分が失われてしまいます。室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渴いたと感じる時は、もう脱水が始まっています。1日の生活の中で、のどが渴く前にこまめに水分を補給する事が大切です。目覚めの一杯・寝る前の一杯の水分を取る事も良いです。水や麦茶などで上手に水分補給して元気に夏を乗り切りましょう。

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌が繁殖し、食中毒の増える季節です。予防のために、しっかり手洗いしましょう。「菌をつけない」ことが大切です。

<おすすめ人気メニュー>

カル鉄ごはん

材料(一人分) 米40g 小松菜10g 人参5g
白ごま1g ひじき1g ちりめん3g チーズ5g
醤油2g みりん1g

作り方

- ①米は洗ってちりめんと炊いておく。
- ②小松菜は茹でてみじん切りにし、水気をしぼる。
- ③人参はみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ④ひじきを戻し、人参と調味料で煮る。
- ⑤炊き上がったご飯に②・③・④と白ごまを入れ、混ぜ合わせる。

☆カルシウム(ちりめん・チーズ)鉄(ひじき・小松菜)栄養満点のごはんです!

今月は、おやつで提供します。