

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(水)	オレンジ	黒糖蒸しパン	元気ナゲット もやしのナムル トマト スイカ	
2(木)	あられ	フライドポテト	魚の梅しそ焼き ※切昆布の当座煮 枝豆 メロン	
3(金)	ビスケット	牛乳もち	炒り卵の中華あんかけ ひじきの華風和え トマト パイナップル	玄米パン
4(土)	サブレ	チーズ・クラッカー	チキンライス <わかめスープ> バナナ	
5(日)				
6(月)	せんべい	高菜ごはん	魚の南蛮漬け 粉吹き芋 オレンジ	
7(火)	バナナ	七夕そうめん	厚揚げの中華煮 ※ししゃも 塩胡瓜 スイカ	
8(水)	クッキー	※黒ゴマラスク	チーズ入り卵焼き 切干大根サラダ ゆかりスパ パイナップル	
9(木)	ゼリー	まんじゅう	凍り豆腐のオランダ煮 ※大豆入り煮昆布 ※めざし メロン	
10(金)	おかき	黄粉団子	魚のオニオンマヨ焼き 野菜の和え物 トマト キウイ	コッペパン
11(土)	ビスケット	ヨーグルト・せんべい	焼きそば バナナ	
12(日)				
13(月)	ウエハース	フルーツゼリー	豆腐のふわふわ揚げ 胡瓜の昆布和え レタス オレンジ	
14(火)	キウイ	★吉四六おにぎり	魚のカレームニエル オクラのごま和え 人参の甘煮 パイナップル	
15(水)	かりんとう	ショートケーキ 	★お好みちらし 鶏肉のごま味噌焼き ポテトサラダ トマト スイカ	
16(木)	せんべい	ネバトろうどん	肉じゃが 胡瓜の酢の物 メロン	
17(金)	チーズ	ホットケーキ	中華冷しゃぶ ※とうもろこし トマト バナナ	豆乳パン
18(土)	クラッカー	プリン・クッキー	茄子入りミートスパゲティ オレンジ	
19(日)				
20(月)	サブレ	枝豆・チーズ	牛肉のスタミナ炒め 南瓜の甘煮 トマト キウイ	
21(火)	メロン	焼きビーフン	魚のソース煮 野菜の納豆和え マカロニ炒め スイカ	
22(水)	プリン	チーズスコーン	ポークビーンズ ドレッシングサラダ ゆで卵 パイナップル	
23(木)			海の日	
24(金)			スポーツの日	
25(土)	ビスケット	ゼリー・かりんとう	冷やし中華 バナナ	
26(日)				
27(月)	チーズ	フルーツポンチ	<夏野菜カレー> ピーマンの三色和え ウインナー オレンジ	
28(火)	バナナ	サンドイッチ	鮭の塩焼き 大豆サラダ オクラ パイナップル	
29(水)	かりんとう	※とうもろこし・せんべい	ハンバーグ キャベツのゴマ和え トマト メロン	
30(木)	ヨーグルト	チョコチップクッキー	わかめのチャンブル 野菜のナムル ※かえり キウイ	
31(金)	ポーロ	ちくわの磯辺揚げ	お好み焼き風卵焼き きんぴらごぼう 枝豆 スイカ	キャロットパン

<一口メモ> ※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☆

汗をたくさんかく夏は外遊びなどの後に加え、お風呂から上がった後や寝ている間も体から水分が失われるので、注意が必要です。また、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。

<子どもに人気のメニュー>

元気ナゲット
レバーと豆腐を使ったメニューです。

<おすすめ人気メニュー>

胡瓜の昆布和え

材料(一人分)

かまぼこ5g 人参5g 胡瓜30g えのき5g
塩昆布少々 醤油少々

作り方

- ①かまぼこと野菜を切りゆがく。
- ②①を絞る、塩昆布で和え、醤油で味を整える。

キャベツやオクラなどいろいろな野菜で手軽にできるメニューです!!