

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(木)	ビスケット	オレンジゼリー・せんべい	夏野菜カレー きゅうりの昆布和え ゆで卵 キウイ	
2(金)	あられ	人参ケーキ	魚のハンバーグ 三色酢の物 枝豆 オレンジ	コッペパン
3(土)	せんべい	ミニドーナツ	高菜ピラフ 味噌汁 バナナ	
4(日)				
5(月)	かりんとう	マシュマロサンド	ポークビーンズ 和風サラダ ※かえり メロン	
6(火)	ゼリー	フルーツヨーグルト	海鮮卵焼き トマトのスタミナ漬け 人参甘煮 スイカ	
7(水)	おかき	★七夕ソーメン	豆腐のまり揚げ ピーマンのじゃこ和え トマト バナナ	
8(木)	バナナ	牛菜めしごはん	魚の香草パン粉焼き 春雨の酢の物 ※とうもろこし パイン	
9(金)	ウェハース	牛乳もち	レバーと野菜の味噌煮 ポテトサラダ 枝豆 キウイ	
10(土)	クッキー	クリームパン	タコライス コンソメスープ オレンジ	
11(日)				
12(月)	せんべい	みたらし団子	豚肉のマーマレード焼き 野菜炒め トマト パイン	
13(火)	サブレ	ゴマラスク	魚のオニオンマヨ焼き ごぼうのきんぴら 青のりポテト メロン	
14(水)	あられ	※とうもろこし・クッキー	凍り豆腐のオランダ煮 小松菜の和え物 ※ししゃも スイカ	
15(木)	キウイ	黒糖蒸しパン	牛肉のスタミナ炒め オクラのおかか和え オレンジ	
16(金)	ヨーグルト	チョコチップスコーン	玄米フレークチキン ゴマじゃこサラダ マカロニケチャップ キウイ	ほうれん草パン
17(土)	ウェハース	ビスケット	焼きそば メロン	
18(日)				
19(月)	クラッカー	レモンケーキ	厚揚げとなすの味噌炒め キャベツのちりめん和え メロン	
20(火)	クッキー	塩っぺおにぎり	ハンバーグ ひじきの華風和え ※とうもろこし バナナ	
21(水)	かりんとう	ココアサブレ	夏野菜の卵焼き ※切り昆布の当座煮 ※めざし スイカ	
22(木)			海の日	
23(金)			スポーツの日	
24(土)	ビスケット	チーズ・クラッカー	なす入りミートスパゲティー オレンジ	
25(日)				
26(月)	ポーロ	ひじきまんじゅう	魚のチーズ焼き ※大豆入り煮昆布 トマト キウイ	
27(火)	チーズ	オレンジトースト	わかめのチャンプル 粉ふき芋 トマト メロン	
28(水)	おかき	ショートケーキ	◎チキンライス エビフライ チャイニーズトマトサラダ 枝豆 パイン	
29(木)	ウィンナー	ネバトロうどん	魚の西京焼き 野菜の梅和え 南瓜の甘煮 オレンジ	
30(金)	オレンジ	※かえりスナック	炒り卵のハヤシソースかけ 切干大根サラダ チーズ スイカ	ミルクパン
31(土)	せんべい	プリン	中華丼 バナナ	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 ◎バースデーランチ

・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

蒸し暑い日が続く、熱中症が心配される季節になりました。

子どもは水分を調節する機能が未熟だと言われています。

自分で、のどの渇きを訴えたり、水分補給することが

難しいので、周りの大人が気を付けてあげましょう。

好ましいタイミングとは？

①朝起きた時とおやすみ前

②遊びに出かける前と後

③お風呂に入る前と後

のどが渇いた時だけでなく、毎日の生活リズムの中で、水分をとる習慣をつける事が大切です。

は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。しっかり手洗いし、「菌をつけない」ことが大切です。

<暑い時期におすすめのメニュー>

☆ネバトロうどん☆

～冷たい(温かい)うどんにのせるトッピングの紹介～

材料

ひきわり納豆1パック(添付のタレと混ぜる)

オクラ2本(茹でて、適当な大きさに切る)

大葉2枚(細かく刻む)

長芋(お好みで)

①材料を混ぜ合わせ、醤油(めんつゆ)で味を整える。

うどん(そうめんやそば)にのせ、

刻みのりをかけてできあがり。

これからの暑い時期、食欲が落ちて
も、つると食べやすいメニュー！
ネバトロ食材で元気いっぱい！！