

給食だより 7月

～ 夏野菜を食べよう! ～

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、ズッキーニなどたくさん種類があります。これらの野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。

ミネラルやビタミン類も豊富で夏のだるさや疲れをとってくれます。サラダなど簡単に調理して、夏バテ防止や熱中症対策として毎日食えることをおすすめします。



日	曜	9時の		昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ	
1	土	ボーロ	牛丼・パンサンスウ・果物		いもあんぱん	
2	日					
3	月	クラッカー	シチュー・野菜サラダ・果物	夏野菜カレー・野菜サラダ・果物	キャロットチーズ蒸しパン	
4	火	棒チーズ	魚のホイル焼き・甘酢野菜・みそ汁・トマト		二色ゼリー	
5	水	ヨーグルト	五目豆・酢みそ和え・清し汁・果物		スイートポテト	
6	木	バナナ	そぼろ煮・ゆで野菜・みそ汁・果物	チキン南蛮・ゆで野菜・みそ汁・果物	グリーンケーキ	
7	金	食パン	魚の照り焼き・大豆サラダ・星の子汁・果物		コーンフレーククッキー	
8	土	ビスケット	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	冷し中華・がんもどきの甘煮・果物	おにぎり	
9	日					
10	月	バナナ	魚の煮付け・清し汁・果物 ブロッコリーのおかか和え	魚の唐揚げ・清し汁・果物 ブロッコリーのおかか和え	牛乳もち	
11	火	棒チーズ	ひじき炒め・マカロニサラダ・みそ汁・トマト		フルーツヨーグルト	
12	水	ヨーグルト	なすのみそ炒め・蒸しかぼちゃ・汁ビーフン・果物		ミルクスコーン	
13	木	せんべい	魚の塩焼き・かみかみサラダ・清し汁・トマト		おからクッキー	
14	金	食パン	そぼろ煮・コーンスープ 焼きなす入り和え物・トマト	すり身のチーズ入り団子フライ・コーンスープ 焼きなす入り和え物・トマト	フルーツゼリー	
15	土	ボーロ	マーボー丼・酢の物・果物		ロールパン	
16	日					
17	月		海の日			
18	火	棒チーズ	切干大根の煮付け・青菜とコーンのサラダ・冷汁・果物		お好み焼き	
19	水	バナナ	肉じゃが・春雨サラダ・清し汁・トマト		アイスクリーム	
20	木	クラッカー	人参がゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 わかめスープ・果物	チキンライス・えびフライ・ゆで野菜 わかめスープ・果物	ケーキ	
21	金	ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ・和え物・みそ汁・果物		変わり焼きおにぎり	
22	土	ビスケット	うどん・大豆の甘煮・果物		チーズパン	
23	日					
24	月	せんべい	魚の煮付け・おぐらの胡麻酢和え・清し汁・果物		ヨーグルトムース	
25	火	棒チーズ	野菜の煮物・ほうれん草のサラダ 清し汁・トマト	飛竜頭・ほうれん草のサラダ・清し汁・トマト	ホットケーキ	
26	水	食パン	かぼちゃのそぼろ煮・春雨の酢の物・みそ汁・果物		冷やしぜんざい	
27	木	バナナ	八宝菜・海藻サラダ・清し汁・果物		かぼちゃドーナツ	
28	金	ヨーグルト	筑前煮・トマトサラダ・みそ汁・果物		フレンチトースト	
29	土	ボーロ	温そうめん・野菜サラダ・果物	ズッキーニナポリタン・野菜サラダ・果物	おにぎり	
30	日					
31	月	クラッカー	魚のハンバーグ・ゆで野菜・たまごスープ・果物		あじさいヨーグルト	