



7月の献立表

梅雨が明けると夏も本番、暑い日が続きます。夏バテ予防に規則正しい生活と食事、睡眠をしっかり取って元気に夏を過ごしましょう☺暑さで食欲も落ちますが、おやつでも栄養補給が出来るようなメニューを取り入れています。一度に食べられる量が少なくても、幼児期は間食の時間を決めて摂るようにすると負担なく1日でバランス良く栄養を摂ることが出来ます。油分や糖分ばかりのお菓子だけでなくおにぎりや蒸しパンなど軽めの食事などを間食に取り入れるのがオススメです☺🍷

日	月曜	日	火曜	日	水曜	日	木曜	日	金曜	日	土曜
<p>ネバナバパワー 夏野菜がおいしい季節です。オクラやモロヘイヤ、ヤマイモなどネバナバした「ムチン」という糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く夏バテ防止にピッタリです！</p>			<p>7月7日は、七夕です 織姫と彦星が年に1度会える七夕の日。夏の星座を眺めながら願い事を考えてみるのもいいですね。給食では、7日に七夕のメニューを予定しています。写真も掲示しますのでお楽しみに☺</p>			1	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> だんご汁 ひじきおにぎり 		
4	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き マカロニサラダ すまし汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯部フライ 納豆とカラの初和え 味噌汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 レバー入りスタミナ炒め じゃが芋と天ぷらの煮物 わかめスープ 	7	<ul style="list-style-type: none"> 七夕カレー コロコロサラダ キラキラゼリー 	8	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の野菜あんかけ ごま豆腐 味噌汁 	9	<ul style="list-style-type: none"> かしわうどん ゆかりおにぎり
3時	お茶・牛乳寒天	3時	牛乳・野菜クラッカー	3時	牛乳・みそ蒸しパン	3時	牛乳・お星さまパンケーキ	3時	牛乳・きな粉おにぎり	3時	牛乳・自然菓子
12	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き い奴とかにかまのサガ もずくスープ 	12	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 煮魚 青菜と豆腐の炒め物 味噌汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のトマトパスタ 野菜スープ フルーツ(すいか) 	14	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏マヨ 野菜のごま和え すまし汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> だんご汁 ひじきおにぎり
3時	牛乳・ピザ蒸しパン	3時	牛乳・甘酒アイス・みそクラッカー	3時	お茶・鮭と青菜のおにぎり	3時	牛乳・フルーツポンチ	3時	お茶・フルーツヨーグルト	3時	牛乳・自然菓子
18	海の日	19	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯部フライ 納豆とカラの初和え 味噌汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 レバー入りスタミナ炒め じゃが芋と天ぷらの煮物 わかめスープ 	21	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー コロコロサラダ フルーツゼリー 	22	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の野菜あんかけ ごま豆腐 味噌汁 	23	<ul style="list-style-type: none"> かしわうどん ゆかりおにぎり
		3時	牛乳・野菜クラッカー	3時	牛乳・みそ蒸しパン	3時	牛乳・ホットケーキ	3時	牛乳・きな粉おにぎり	3時	牛乳・自然菓子
26	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き い奴とかにかまのサガ もずくスープ 	26	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 煮魚 青菜と豆腐の炒め物 味噌汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のトマトパスタ 野菜スープ フルーツ(すいか) 	28	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏マヨ 野菜のごま和え すまし汁 	29	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 	30	<ul style="list-style-type: none"> ピピンバ丼 卵スープ
3時	牛乳・ピザ蒸しパン	3時	お茶・うどんチヂミ	3時	お茶・鮭と青菜のおにぎり	3時	牛乳・フルーツポンチ	3時	牛乳・キャロットケーキ	3時	牛乳・自然菓子

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。