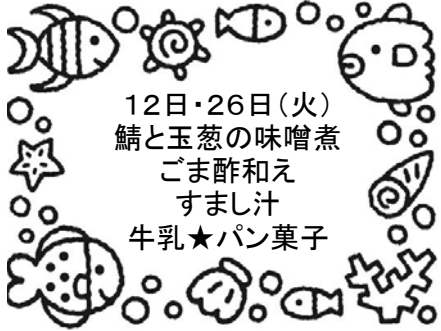
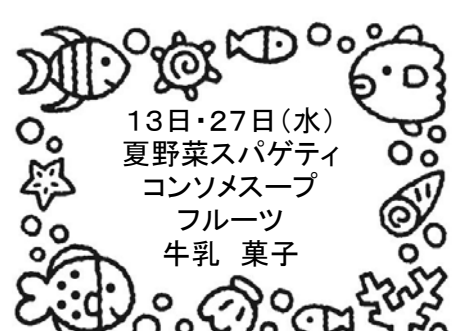


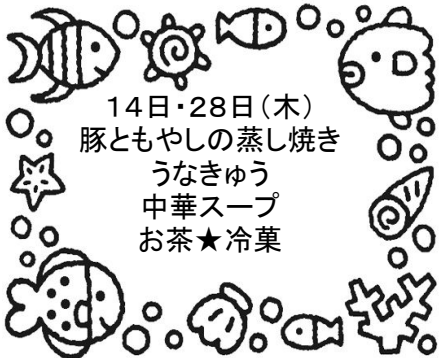
11日・25日(月)
夏野菜カレー
フルーツサラダ
牛乳 菓子



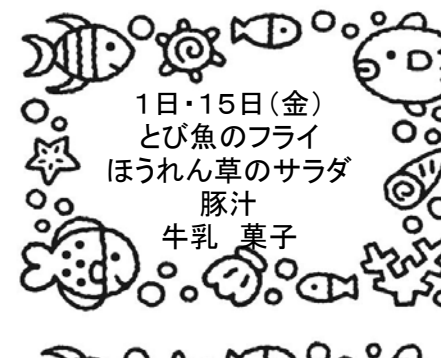
12日・26日(火)
鯖と玉葱の味噌煮
ごま酢和え
すまし汁
牛乳★パン菓子



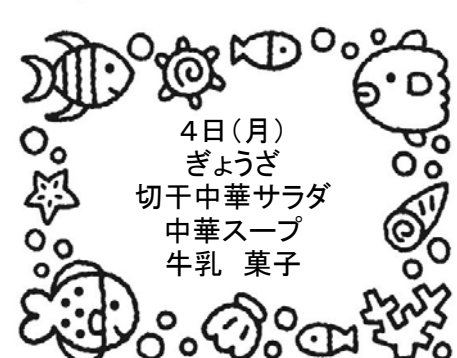
13日・27日(水)
夏野菜スパゲティ
コンソメスープ
フルーツ
牛乳 菓子



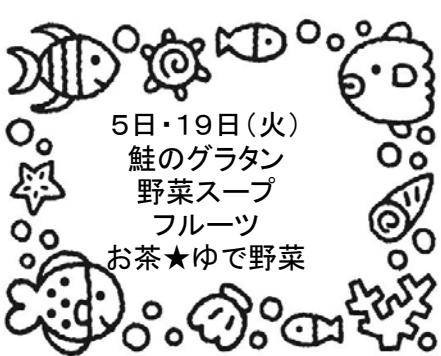
14日・28日(木)
豚ともやしの蒸し焼き
うなぎゆう
中華スープ
お茶★冷菓



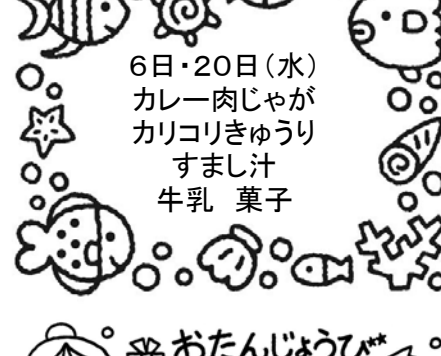
1日・15日(金)
とび魚のフライ
ほうれん草のサラダ
豚汁
牛乳 菓子



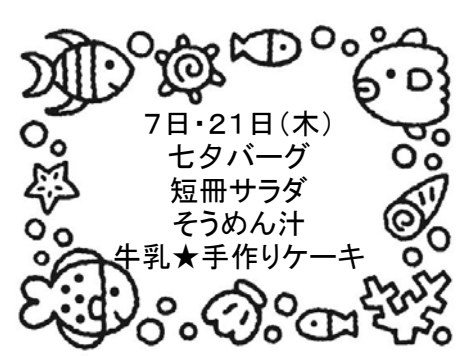
4日(月)
ぎょうざ
切干中華サラダ
中華スープ
牛乳 菓子



5日・19日(火)
鮭のグラタン
野菜スープ
フルーツ
お茶★ゆで野菜



6日・20日(水)
カレー肉じゃが
カリカリきゅうり
すまし汁
牛乳 菓子



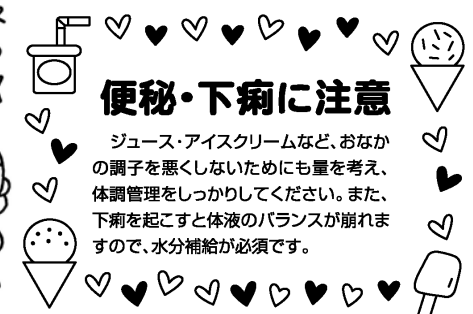
7日・21日(木)
七タバーグ
短冊サラダ
そうめん汁
牛乳★手作りケーキ



8日・22日(金)
赤魚のごま竜田
ひじきの和え物
味噌汁
牛乳 菓子



おたんじょうび**
おめでとう
29日(金)
七タランチ
お楽しみデザート

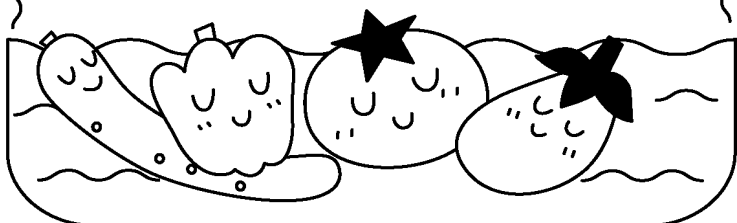


便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

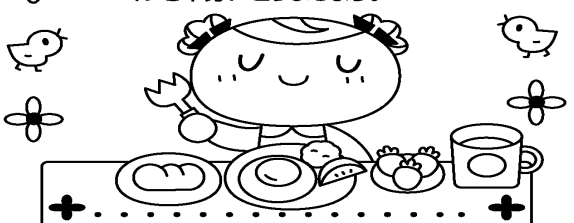
夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



献立表

日付	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
11 ・ 25 (月)	白飯（乳児のみ） ・ 夏野菜カレー フルーツサラダ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 油 砂糖	豚挽肉 牛挽肉 牛乳	なす、トマト かぼちゃ、ピーマン きゅうり、キャベツ みかん缶、パイン缶
12 ・ 26 (火)	白飯（乳児のみ） ・ 鯖と玉葱の味噌煮 ごま酢和え すまし汁	牛乳 サンドパン	米（乳児のみ） 砂糖	鯖 ちくわ、ごま 煮干し、味噌 牛乳	たまねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん きゅうり、えのき こまつな、ねぎ
13 ・ 27 (水)	白飯（乳児のみ） ・ 夏野菜スパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 砂糖 じゃがいも スパゲティ	豚挽肉 牛挽肉 粉チーズ 牛乳	なす、トマト かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パプリカ すいか
14 ・ 28 (木)	白飯（乳児のみ） ・ 豚ともやしの蒸し焼 うなぎゅう 中華スープ	お茶 キラキラゼリー （14日） ベリーヨーグルト （28日）	米（乳児のみ） 砂糖 はるさめ	豚肉 うなぎ 卵 牛乳（乳児のみ）	もやし、きゅうり チンゲン菜、ねぎ にんじん、たまねぎ
1 ・ 15 (金)	白飯（乳児のみ） ・ とび魚のフライ ほうれん草のサラダ 豚汁	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ こんにゃく、ごま油	とび魚 豚肉、卵 油揚げ、豆 味噌、煮干し ハム	ほうれん草 にんじん、ごぼう しめじ、たまねぎ ねぎ、だいこん
4 (月)	白飯（乳児のみ） ぎょうざ 切干中華サラダ 中華スープ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 砂糖 ごま油	豚挽き肉 ハム 牛乳	キャベツ、にら たまねぎ、にんじん 切干だいこん、ねぎ きゅうり
5 ・ 19 (火)	白飯（乳児のみ） ・ 鮭のグラタン 野菜スープ フルーツ	お茶 ゆでとうもろこし （5日） ゆでえだまめ （19日）	米（乳児のみ） 小麦粉 油	鮭、バター ベーコン、チーズ 牛乳	モロヘイヤ たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリ とうもろこし バナナ
6 ・ 20 (水)	白飯（乳児のみ） ・ カレー肉じゃが カリコリきゅうり すまし汁	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） じゃがいも 砂糖、油 ふ	豚肉 煮干し 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース きゅうり、ミニトマト ねぎ
7 ・ 21 (木)	白飯（乳児のみ） ・ 七夕バーグ 短冊サラダ そうめん汁	牛乳 かぼちゃケーキ （7日） コーンカップケーキ （21日）	米（乳児のみ） パン粉 マヨネーズ 干そうめん	豚挽肉 牛挽肉 ハム、かまぼこ 煮干し、牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり ほうれん草、ねぎ
8 ・ 22 (金)	白飯（乳児のみ） ・ 赤魚のごま竜田 ひじきの和え物 味噌汁	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 油 砂糖 片栗粉	赤魚 かにかま、ひじき ごま、煮干し 牛乳	にんじん、えだまめ たまねぎ、だいこん しょうが、ねぎ オクラ
29 (金)	七夕ランチ	お楽しみデザート			

仕入れの都合等により食材を変更する事があります。 は手作りおやつです。

1日（うさぎ組）、6日（こあら組）は、保育参観で保護者の方と給食を食べます。

29日（金）は完全給食です。（白飯はいりません）

11日（月）は、きりん組クッキング『夏野菜カレー』です。

7月の物語ケーキは、『はらぺこあおむし』よりカップケーキです。