



7月 給食予定表



日	曜	副食	間食	未満児おやつ
1	月	五目味噌汁 昆布佃煮 フルーツ	牛乳 クラッカーサンド	食パン
2	火	コロッケ 野菜のゆかり和え トマト	” 果物	いりこ
3	水	炒めビーフン ウインナー トマト	” 丸ボーロ	えびせん
4	木	魚の味噌マヨ焼き 元気きんぴら	” お好み焼き	ハーベスト
5	金	★ 誕生会(七夕ランチ) ★	アイス	塩せんべい
6	土	ポークカレー ミニゼリー	★	お菓子
8	月	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 フライドポテト	ギンビスアスパラ
9	火	魚のフライ わかめの酢の物 トマト	” 果物	さつま芋
10	水	ポテトオムレツ 野菜ソテー トマト	” 小倉トースト	マンナ
11	木	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	” とうもろこし	バナナ
12	金	中華風胡麻和え ししゃも	フルーツヨーグルト	エーサーボーロ
13	土	肉うどん ミニゼリー	★	お菓子
16	火	太平燕 磯納豆 フルーツ	牛乳 果物	スティックパン
17	水	鯖の竜田揚げ 野菜のピーナッツ和え	” クロックムッシュ	野菜かりんとう
18	木	ミックスマーボー ゆで卵	” 煮豆	炒り卵
19	金	牛肉のしぐれ煮 ポテトサラダ トマト	ざっくりヨーグルト	カルシウム煎餅
20	土	親子もどき ミニゼリー	★	お菓子
22	月	つみれ汁 鮭フレーク フルーツ	牛乳 ジャムサンド	いりこ
23	火	とんかつ フレンチサラダ トマト	” 果物	さつま芋
24	水	ひじきの炒め煮 カリカリ胡瓜	” そうめん	黒棒
25	木	魚の塩焼き 伴三糸 トマト	” 南瓜入り黒蜜団子	クラッカー
26	金	肉じゃが 野菜のおかか和え	アイス	胡瓜・チーズ
27	土	チキンカレー ミニゼリー	★	お菓子
29	月	中華風卵スープ 胡瓜の昆布和え フルーツ	牛乳 フライドポテト	りんご
30	火	海老のかき揚げ 春雨の酢の物 トマト	” 果物	さつま芋

給食だより

ジメジメとした梅雨真ただ中で子供たちもなかなか外に出て遊べませんが、室内でも変わらず毎日元気な声が響いています。食欲ももりもりで毎回おかわりの争奪戦のようです。湿度が高いこの時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても気付かずに食べてしまいがちです。

- ①しっかり加熱
- ②出来たらすぐに食べる。
- ③冷蔵庫で保存する。など、食品管理に気を付けましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



★ 誕生会メニュー

- ・お星さまドライカレー
- ・短冊サラダ
- ・トマト
- ・ウインナー
- ・みかんゼリー

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



31	水	魚の菜種焼き 野菜の磯和え 味噌汁	” ヨーグルトパンケーキ	動物ビスケット
----	---	-------------------	--------------	---------



