

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑い夏は食欲がなくなりがちです。栄養たっぷりの夏野菜を使っておいしい給食を作ります！暑さが本格的になる前に、夏バテ予防に配慮していきます。



★夏おてにならないように★
 ～しっかり食べよう！朝ごはん～
 少し早寝をし、少し早起きをしてみましょう。そしてちょっと朝食に時間をかけてみましょう。
 ・まず10分早く起こすことを1週間やってみる。それができたら徐々に時間を早くする。
 ・朝日を浴びると脳が目覚める。
 ・朝ご飯に少し加えるだけで食欲がでる。
 例えば
 ご飯には、卵料理（ゆで卵、目玉焼き）納豆と味噌汁と組み合わせる。
 パンには、ツナやゆで卵、ウインナー、チーズをはさみ、野菜スープなどと組み合わせる。

今月のレシピ紹介

リャンパンサンスー

【材料 4人分】

- ・春雨 ……20g
- ・胡瓜 ……1/2本
- ・かにかま ……1/4本
- ・人参 ……1/4本
- ・卵 ……50g
- ・ごま油 …… 小さじ1/2
- ・砂糖・酢 …… 各小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ1

- ①春雨はゆがいて食べやすい長さに切る。人参も千切りにしゆでる。
 - ②胡瓜は千切りにして塩をかるくして水気をかるく絞っておく。かにかまは、3cm位の長さに切りはぐしさと湯通しして冷ましておく。
 - ③卵は好みで炒り卵や錦糸卵にして冷ましておく。
 - ④調味料を合わせ材料をまぜる。
- ＊冷たく冷やすと美味しいですよ。



給食だより



7月の献立

令和6年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	月	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め 胡瓜漬け お麩のすまし汁	ミルク オレンジゼリー	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 じゃが芋 人参 小松菜の柔らかか煮 スープ
2	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー 里芋の味噌汁	牛乳 バナナ ビスケット	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
3	水	パン 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
4	木	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ 千切り大根のさっぱりサラダ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	金	ごはん 魚の南蛮 南瓜の煮物 なすの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 南瓜 人参 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	土	ごはん スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	月	ごはん ポークカレー きやべきやべサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
9	火	ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のスープ	お茶 すいか せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	水	ごはん 肉野菜味噌炒め 胡瓜の昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
11	木	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
12	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんごゼリー クッキー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
13	土	ごはん 冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ
15	月	海の日			
16	火	ごはん 魚の照り焼き リャンパンサンスー 里芋の味噌汁	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	水	パン 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
18	木	誕生会	カルピス ミルクパン	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	金	ごはん 魚の南蛮 南瓜の煮物 なすの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 南瓜 人参 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	土	ごはん スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
22	月	ごはん ポークカレー きやべきやべサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
23	火	ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のスープ	お茶 すいか せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	水	ごはん 肉野菜味噌炒め 胡瓜の昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
25	木	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんごゼリー クッキー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
27	土	ごはん 冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ
29	月	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め 胡瓜漬け お麩のすまし汁	ココアミルク オレンジゼリー	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 じゃが芋 人参 小松菜の柔らかか煮 スープ
30	火	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ 千切り大根のさっぱりサラダ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
31	水	パン 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

とうもろこしご飯 鶏肉の唐揚げ ステック胡瓜
 ソーメンサラダ わかめの中華風スープ
 3時のおやつ カルピス ミルクパン



※行事により献立が変更する場合があります。