

7月給食だより

この季節は高温多湿となり、体の熱を発散しようと汗をたくさんかきます。
クーラーや冷たいものをたくさん取りすぎて、胃や腸に負担をかけ心身共に疲れやすくなるので注意しましょう。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！！

- ・きゅうり 利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
- ・ピーマン 血をさらさらにする
- ・トマト 食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
- ・ナス 余分な熱をとる/血のめぐりをよくする/化膿やはれを治める
- ・レタス 余分な熱をとる/血のめぐりをよくする/化膿やはれを治める/利尿作用
- ・すいか 体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる
- ・とうもろこし 胃腸の調子を整える

おやつはかたつむり🐌の
ロールケーキでした♪

誕生会 18日

- ・かにさん🦀ライス
- ・魚のチーズフライ
- ・リャンパンサンサー
- ・フロッコリーとトマト
- ・わかめスープ
- ・果物 ・ゼリー

6月誕生会メニュー



さくら組🌸バケツ稲



みんな上手に
バケツに稲を
植えていました😊

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	8	ごはん ビーフカレー	牛乳	牛乳
		きゃべきゃべサラダ	ホットケーキ	ビスコ
	22	オレンジ		
火	9	ごはん 魚のチーズ焼き	お茶	ヨーグルト
		ほうれん草のごま和え	すいか	
	23	とうふスープ	おかき	
水	10	ごはん 肉野菜みそ炒め	牛乳	牛乳
		きゅうりの昆布和え	じゃこ入りも天	せんべい
	24	そうめんのすまし汁		
木	11	パン ひじき入りハンバーグ	お茶	牛乳
		マカロニサラダ	アイスクリーム	チーズ
	25	星の子スープ	クラッカー	
金	12	ごはん 大豆の五目煮	牛乳	牛乳
		じゃこ炒め	フレンチトースト	卵ボーロ
	26	玉ねぎのみそ汁		
土	13	冷やし中華	牛乳	牛乳
		小松菜のスープ	オレンジ	せんべい
	27		ビスケット	
月	1	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め	お茶	牛乳
		きゅうり漬け	ぼたもち	コーンフレーク
	29	お麩のすまし汁		
火	2	ごはん 魚の塩焼き	牛乳	ヨーグルト
	16	リャンパンサンサー	バナナ	
	30	じゃがいものみそ汁	ビスケット	
水	3	ごはん 鶏肉のワイン煮	牛乳	牛乳
	17	マセドアンサラダ	ココアプリン	バナナ
	31	コーンスープ		
木	4	ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳
		千切り大根のさっぱりサラダ	メロン	チーズ
		わかめスープ	せんべい	
金	5	ごはん 魚の南蛮	牛乳	牛乳
		かぼちゃの煮物	ぶどうゼリー	丸ボーロ
	19	なすのみそ汁	おかき	
土	6	スパゲッティナポリタン	牛乳	牛乳
		かきたまスープ	ミニパン	せんべい
	20			

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

