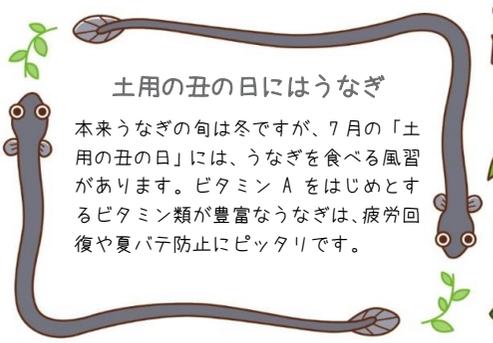


7月 給食だよ!

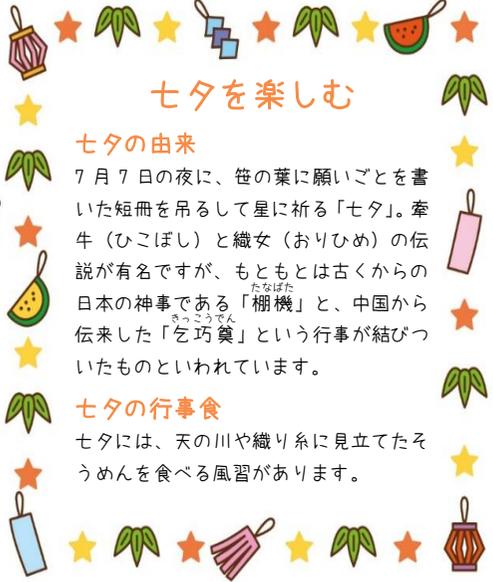


そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ防止のためにも、副菜や具材などを工夫し、栄養バランスに気を付けましょう。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

26日(金)…誕生会

☆メニュー☆

- ツナコーンおにぎり
- チキン南蛮・野菜サラダ
- ミニトマト・スマイルポテト
- 七夕そうめん・パイナップル
- ☆おやつ☆
- 牛乳・ドーナツ



野菜の皮むき任せてね♪



クッキングは
ジャムサンドに挑戦!

次は何ジャムに
しようかなあ♪

6月のメニューから「ごま風味のサラダ」を紹介します!

- 《材料》4人分
 きゅうり…2本 かにかまぼこ…1本
 キャベツ…200g ホールコーン…30g
 すりごま…5g みそ…5g
 マヨネーズ…30g 砂糖…適量
- 《作り方》
 ①きゅうりは千切りにして、塩を振って水気を切る。かにかまぼこは裂いて適当な長さで切っておく。
 ②キャベツは千切りにして、さっと茹でて水気を切る。
 ③すりごま、みそ、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせておき、全ての材料と混ぜて出来上がり♪
 よく冷やして召し上がれ♪

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
8月22日	ポークカレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳 ビスコ
9月23日	魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	お茶 すいか おかき	ごはん ヨーグルト
10月24日	肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	ごはん 牛乳 せんべい
11月25日	ひじき入りハンバーグ スパゲティツナサラダ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	ごはん 牛乳 チーズ
12月	大豆の五目煮 じゃこ炒め たまねぎのみそ汁	牛乳 オレンジゼリー クッキー	ごはん 牛乳 卵ボーロ
13月27日	冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
1月29日	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け お麩のすまし汁	お茶 カップヨーグルト せんべい	ごはん 牛乳 コーンフレーク
2月16日	魚の塩焼き リャンパンサンスー 里芋のみそ汁	ミルク(牛乳) パイナップル ビスケット	ごはん ヨーグルト
3月17日	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	ごはん 牛乳 バナナ
4月18日	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	ごはん 牛乳 チーズ
5月19日	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ごはん 牛乳 丸ボーロ
6月20日	スパゲティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ クッキー	ごはん 牛乳 せんべい



6月誕生会

※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。



