



今月のお弁当の日は
13日です。
※14、15、16日はお盆の為
メニューを変更して提供。



毎日暑い日が続いています。そんな中子ども達はたくさん汗をかきながら
元気いっぱい過ごしています。暑さで食欲低下しがちな時こそしっかり食べ
て、たくさんの睡眠をとる事を心がけ暑い夏を乗り切りましょう。

(給食目標)
夏を元気に過ごす
よく遊び・よく食べ・よく寝る～

- ★「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう
* 生活リズムを整えて、しっかり3食を食べる事が大切
- ★「バランスの良い食事を意識しましょう」
* 赤・・・(肉・魚・卵・大豆)
* 黄・・・(ご飯・パン・麺)
* 緑・・・(野菜・きのこ・果物)
- ★「いつもとちょっと違った風味」をプラスしましょう」
* チャーハン・スープ・サラダ揚げ物の衣+カレー粉
* 冷しゃぶ・冷ややっこ+梅肉、すりごま、レモン、みそ
* 炒め物+しょうが、にんにく、青しそ



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。

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。

♥豆乳と野菜のキッシュ♥(4人分)

- <<材料>>ベーコン30g ・玉ねぎ60g ・ピーマン30g ・トマト30g ・食パン20g ・卵80g
<<調味料>>バター3g ・コンソメ2g ・豆乳60g ・とろけるチーズ30g
<<作り方>>①ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを薄切りにする。トマトは湯むきして厚さ5mmの
いちょう切りにし、食パンは1cm角のさいの目切りにする。
②ベーコンと玉ねぎはバターで炒めコンソメで調味する。
③ボウルに卵を割り入れて溶き、豆乳、食パン②を混ぜ合わせる。
④鉄板にクッキングシートを敷き③を流し入れピーマンとトマトをトッピング、
チーズをのせる。
⑤160℃に予熱したオーブンで20分位焼き固まって焦げ目が付くまで焼く。



令和6年 予 定 献 立

| 8月 | 主食 及び 献立名 | 3時のおやつ | 未満児追加 |
|--------|--|-------------------|---------------|
| 5月19日 | ごはん 魚の香り焼き 春雨きんぴら チンゲン菜のみそ汁 | 牛乳 フルーツポンチ | 牛乳 チーズ |
| 6月20日 | ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁 | お茶 ビスケット ヨーグルト | 牛乳 せんべい |
| 7月21日 | ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ | お茶 冷やしソーメン | ヨーグルト |
| 8月22日 | ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 切干大根のみそ汁 | 牛乳 クラッカー メロン | 牛乳 ビスコ |
| 9月23日 | ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン和え 海藻スープ | お茶 せんべい 手作りプリン | 牛乳 バナナ |
| 10月24日 | ごはん サラダうどん トマト オニオンスープ | 牛乳 ミニパン | 牛乳 丸ボーロ |
| 11月26日 | ごはん 魚のムニエル (レモンソース) ポテトサラダ オクラのすまし汁 | お茶 じゃこおにぎり | 牛乳 卵ボーロ |
| 12月27日 | ごはん 八宝菜 厚揚げのみそ汁 きゅうりのおかかサラダ | 牛乳 スイカ・せんべい | ヨーグルト |
| 1月28日 | パン タンドリーチキン キャベツのサラダ パンプキンスープ | 牛乳 オレンジゼリー | 牛乳 チーズ |
| 2月1日 | ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきのサラダ きのことスープ | お茶 アイスクリーム | 牛乳 せんべい |
| 2月30日 | ごはん 豆腐のそばろ煮 ハムともやしの和え物 かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 メロントースト | 牛乳 コーンフレーク |
| 3月17日 | ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け | 牛乳 バナナ せんべい | 牛乳 ビスコ |
| 3月21日 | 誕生日会 フライドポテト ウィンナー かき氷 チキンカレー きゅうりスティック | 牛乳 バナナスペシャル | 牛乳 せんべい |