

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木	ジャーマンポテト, わかめご飯, オクラスープ, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
2 金	ツナと野菜の中華風, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ふかし芋	お茶
3 土	親子うどん, バナナ 	めん		
4 日				
5 月	鶏肉のトマト煮, キャベツコーンサラダ	ごはん	マヨチー蒸しパン	お茶
6 火	ひじきの炒り煮, 納豆, ミニトマト, みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	ピンキーパン	お茶
7 水	カレーライス, ミモザサラダ, すいか	ごはん	七夕うどん	お茶
8 木	鶏肉と野菜のクリーム煮, おひたし(キャベツ・もやし), 菜めし	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
9 金	豚肉と野菜の中華煮, 中華スープ(コーン・春雨・チンゲン菜), オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
10 土	きつねうどん, りんご	めん		
11 日				
12 月	肉じゃがカレー風味, おかか和え, みそ汁(豆腐・油揚げ)	ごはん	ゼリー	お茶
13 火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
14 水	豆腐の中華あんかけ, 納豆, みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
15 木	おべんとうの日	ごはん	スティックパン	果汁
16 金	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(白はんぺん・チンゲン菜)	ごはん	ゼリー	お茶
17 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
18 日				
19 月	ひじきチャーハン風, しらす入り炒り卵, みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
20 火	すき煮, ミニトマト, みそ汁(里芋・小松菜)	ごはん	ホットケーキ	お茶
21 水	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
22 木	海の日 			
23 金	スポーツの日 			
24 土	親子うどん, リンゴ 	めん		
25 日				
26 月	肉じゃが, みそ汁(なす・ねぎ), オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
27 火	夏野菜のピラフ風, フレンチサラダ, スープ(豆腐・チンゲン菜)	ごはん	ゼリー	お茶
28 水	じゃが芋のそぼろに, 納豆, みそ汁(えのき・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
29 木	キャベツのみそ炒め煮, かきたま汁, バナナ 	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
30 金	炒り鶏, ブロccoliの和風マヨ和え, 一口ゼリー	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶
31 土	カレーうどん, バナナ	めん		

『☆七夕にはそうめん☆』

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑い時期にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることも出来ます。そうめんの中にはピンクやみどりの麺が混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けのまじりめられています。



『夏バテを防ぐ食事のポイント』

- 「夏バテしない」ためには
- 「夏」 夏野菜を積極的に摂り
 - 「バ」 バランスよく食べ
 - 「テ」 鉄分が不足しないよう注意し
 - 「し」 食欲が増すよう、酸味や香味野菜を活用し
 - 「な」 納豆などのビタミンB群で疲労回復し
 - 「い」 胃腸にやさしい食事のとり方を心がけましょう！



園では給食で月に3回納豆を食べています。かつお節入りで大人気です♪