

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木	伴八宝, 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	鯖の竜田揚げ, ごま和え, みそ汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
3 土	親子うどん, バナナ	めん		
4 日				
5 月	鶏肉のトマト煮, キャベツとパインのサラダ	ごはん	マヨチー蒸しパン	牛乳
6 火	ひじきの炒り煮, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
7 水	七夕カレー, ミモザサラダ, すいか	ごはん	七夕そうめん	お茶
8 木	竹輪のマヨネーズ焼き, ごま和え, 菜めし, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
9 金	酢豚, 中華スープ, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
10 土	きつねうどん, りんご	めん		
11 日				
12 月	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	お好み焼き	お茶
13 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
14 水	中華風卵焼き, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
15 木	お弁当の日		スティックパン	果汁
16 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
17 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
18 日				
19 月	ひじきご飯, わかめのゴマ酢和え, みそ汁	ごはん	そうめん	お茶
20 火	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
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, りんご	めん		
25 日				
26 月	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
27 火	ミートスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
28 水	コロッケ, ごぼうサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん	お茶
29 木	キャベツの味噌炒め, すまし汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
30 金	鶏肉のレモン和え, ブロッコリーゴママヨネーズ和え, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー	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♪