

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1月	高野豆腐のそぼろ丼, おかか和え, みそ汁 	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
2火	ミートボールのケチャップ煮, みそ汁, バナナ 	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
3水	焼豚チャーハン, 切干大根とひじきのサラダ, スープ	ごはん	焼じゃが 牛乳
4木	コロッケ, きゅうりの黒ゴマサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
5金	ちくわのかば焼き丼, ごま和え, みそ汁 	ごはん	あじさいゼリー お茶
6土	ハヤシライス, オレンジ 	ごはん	 
7日			
8月	かじきのバーベキュー風, 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	焼きそば 牛乳
9火	ポークビーンズ, 磯香サラダ, オレンジ	ごはん	コーンフレーク 牛乳
10水	鶏ひじきごはん, お浸し, みそ汁 	ごはん	ホットドッグ 牛乳
11木	三色どんぶり, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
12金	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	そうめん お茶
13土	きつねうどん, ヨーグルト和え	めん	 
14日			
15月	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ 	めん	おにぎり お茶
16火	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
17水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかり和え, オレンジ	ごはん	うどん お茶
18木	鯖の塩焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁 	ごはん	ジャムサンド 牛乳
19金	お弁当の日 		スティックパン 果汁
20土	カレーうどん, オレンジ	めん	
21日			
22月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ 	ごはん	ピンキーパン 牛乳
23火	肉じゃが, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ホットケーキ 牛乳
24水	チンジャオロース, みそ汁, オレンジ 	ごはん	ふかし芋 牛乳
25木	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
26金	ハンバーグ, ブロッコリー和え, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー お茶
27土	親子うどん, バナナ 	めん	
28日			
29月	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	スパゲッティ 牛乳
30火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
1水			

ちよこっとメモ

5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきました。気温の変化や疲れなどから体調を崩す子どもたちが増えてくる可能性があります。体調管理には十分気を付けましょう。6月中旬には梅雨入りし始め、じめじめとした天気が続きます。子どもたちはお外で遊びたくてうずうずしていると思います。雨が多くなりお部屋での活動が増えますが、怪我や体調管理に気を付けながら今月も楽しんで過ごしてほしいと思います。

～夏至(げし)～

6月21日は夏至です。夏至とは太陽と地球の位置関係から、1年で最も昼の時間が長く、夜が短い日です。夏至を過ぎ、梅雨が明けるといよいよ本格的な夏を迎えます。また、6月21日からはじまる約15日間のことも夏至と呼びます。