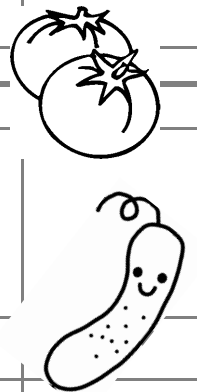


7月の献立

盛こども園



		～ 旬の食材 ～					
昼食	☆ なす ☆ オクラ ☆ トマト ☆ ピーマン ☆ きゅうり ☆ 枝豆	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
15時	☆ とうもろこし ☆ かぼちゃ ☆ メロン ☆ すいか	<完全給食> タコライス モロヘイヤ入り スープ さくらんぼ	さば南蛮漬け 粉ふき芋 すまし汁 オレンジ	酢豚 スパゲティサラダ ミニトマト バナナ	焼きそば わかめスープ		
		牛乳 ツナマヨトースト 632	麦茶 塩昆布おにぎり 299	牛乳 黒糖蒸しパン 531	麦茶 せんべい		
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	豚肉のチャップ焼き コールスローサラダ 小松菜のみそ汁 ミニトマト	『セタ』 タラのマーメイド 焼き 短冊サラダ 天の川スープ すいか	<完全給食> 夏野菜カレー かぶときゅうりの 浅漬け オレンジ	豚肉とじゃが芋の 甘辛炒め 油揚げのみそ汁 メロン	『納豆の日』 納豆としらす揚げ 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	<希望保育>	
15時	麦茶 えだまめ	牛乳 さくべい	牛乳 シガレットパイ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 小倉パン		
kcal	320	402	512	497	540		
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	鶏肉のから揚げ コーンサラダ ほうれん草の 味噌汁 オレンジ	チャプスイ たきぎ和え ミニトマト	<完全給食> えだまめごはん 茶碗蒸し 大根のみそ汁 バナナ	<おにぎりの日> 流しそうめん 厚揚げと豚肉の 煮物 ゼリー	かじきの味噌焼き キャベツとアスパラの おなか和え わかめのみそ汁 ぶどう	スパゲティ 野菜スープ	
15時	麦茶 ごへいもち	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 パンせんべい	牛乳 どら焼き	牛乳 ぎょうざピザ	麦茶 せんべい	
kcal	381	298	574	537	333		
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	鶏肉のカレー焼き アスパラとトマトのサラダ にらのみそ汁 さくらんぼ	たらのマリネ ゆでブロッコリー じゃが芋のみそ汁 バナナ	<誕生会> 冷やし中華 かぼちゃの煮物 ぶどう	<海の日>	<スポーツの日>	<希望保育>	
15時	牛乳 白がんづき	牛乳 ラスク	麦茶 フルーチェパフェ				
kcal	450	490	340				
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	豚肉の味噌焼き 切干大根サラダ はんぺんの すまし汁 ミニトマト	アジフライ グリーンサラダ えのきのみそ汁 さくらんぼ	<夏の おたのしみ会> ライスバーガー フライドポテト ジュース	夏野菜の揚げ煮 肉団子スープ すいか	【郷土料理】 ★夕顔の煮物 ★すいとん汁 ぶどう		
15時	牛乳 煮干し・せんべい	牛乳 ロールパン	麦茶 フランクフルト	麦茶 とうもろこし	牛乳 ★ゆべし		
kcal	415	533	442	320	511		



・1日の平均塩分量は2.2gです。

☆ 7月10日は、なっ(7)とう(10)の語呂合わせから、『納豆の日』と言われています。

☆ 16日は、流しそうめんを予定しています。3歳以上のみなさんは、ごはんをおにぎりにして持たせてください。

水分補給を十分に！

暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、たくさんとり過ぎると胃腸を壊し、夏バテの原因になります。市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎないようにし、麦茶・ほうじ茶・水などあまくないものにするといいですね。