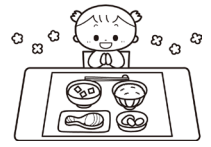




7月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>旬の食材 なす きゅうり トマト ピーマン おくら とうもろこし 夕顔 あじ スイカ もも など</p> </div>				ポークビーンズ ツルツルスープ メロン	焼きそば わかめスープ
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ じゃがいもの みそ汁 トマト	鮭のカレー焼き 切干大根サラダ なすと春雨の みそ汁 オレンジ	<完全給食> ハヤシライス ひじきサラダ レモンゼリー	鶏肉のさっぱり煮 短冊サラダ 天の川スープ スイカ	酢豚 スパゲティサラダ オレンジ	<希望保育>
15時	牛乳 きなこラスク	麦茶 もちもちパン	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 お星さまクッキー	牛乳 黒糖蒸しパン	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	鶏肉のから揚げ ブロccoliの マヨ和え 夏野菜スープ	鯖のみそ煮 わかめの酢の物 五目汁 オレンジ	<完全給食> ソースカツ丼 豆腐スープ パイン	炒り豆腐 せんべい汁 パナナ	かぼちゃの そぼろ煮 春雨サラダ トマト	ゆかりおにぎり うどん
15時	麦茶 とうもろこし	牛乳 バナナケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 カリカリトースト	麦茶 せんべい
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼食	<海の日> 	たらのマリネ 温野菜 わかめのみそ汁 オレンジ	<完全給食> 中華丼 オクラスープ パナナ	なすの ミートグラタン コーンと野菜の スープ オレンジ	<お楽しみ会> カップそうめん 肉団子 ミニゼリー	<希望保育> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ばら・たんぼほ・ さくら組さんは、 ご飯をおにぎりにし てもたせてください </div>
15時		牛乳 クラッカーサンド	牛乳 きな粉あめ	牛乳 ロールパン	りんごジュース ポップコーン	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼食	タンドリーチキン 野菜ソテー レタスのみそ汁	かじきのみそ焼き 夕顔の煮物 すまし汁 オレンジ	誕生会 <完全給食> お星さま カレーライス きらきらサラダ スイカ	夏野菜の揚げ煮 豚汁 パナナ	カレー肉じゃが あじのつみれ汁 オレンジ	スパゲティ スープ
15時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 せんべい	麦茶 ブリンアラモード	麦茶 枝豆	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 せんべい

体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

- ・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ・今月の平均栄養量は460kcal、1日の平均塩分量は2gです。

七夕そうめん

七夕にそうめんを食べる由来は、中国の素餅(さくべい)というお菓子からそうめんが生まれたという説や、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸にみたてた、など諸説あります。