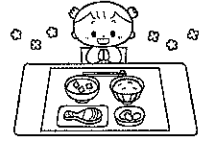




令和5年度

7月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
		旬の食材 トマト きゅうり なす ピーマン とうもろこし かぼちゃ おくら 夕願 モロヘイヤ すいか さくらんぼ 他				おにぎり うどん
						麦茶 せんべい
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	タンドリーチキン ひじきサラダ なすと春雨の みそ汁 トマト	あじの塩焼き かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	<完全給食> 焼肉丼 ツルツルスープ メロン	スペイン風オムレツ ブロッコリー コーンと 野菜のスープ	鶏の照り焼き 短冊サラダ 天の川スープ すいか	<希望保育>
15時	麦茶 きなこだんご	牛乳 スティックごぼう	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット	麦茶 お星さまゼリー	七夕
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	夏野菜の五目納豆 肉豆腐 わかめのみそ汁 納豆の日	鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー すまし汁	<完全給食> 夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉と大豆の 揚げ煮 夕願のスープ バナナ	ホイコーロー 春雨サラダ わかめスープ	スパゲティ スープ
15時	牛乳 バナナ蒸しパン	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこラスク	牛乳 せんべい	麦茶 おにぎり	麦茶 せんべい
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	<海の日> 	かじきのカレー焼き オクラときゅうり のおかか和え じゃがいものみそ汁 トマト	<完全給食> ピピン丼 豆腐スープ バナナ	<お楽しみ会> 大豆ナゲット コールスローサラダ 夏野菜スープ すいか	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根と ひじきのサラダ バナナ	<希望保育>
15時		麦茶 とうもろこし	牛乳 おからドーナツ	オレンジジュース おやつバイキング	牛乳 きなこクッキー	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	鶏のさっぱり煮 アスパラと トマトのサラダ 厚揚げのみそ汁	鮭のごまみそ焼き 夕願の炒め煮 すまし汁 オレンジ	<完全給食> 誕生会 流しそうめん 星のハンバーグ スティック野菜	夏野菜の揚げ煮 豚汁 バナナ	ポークビーンズ スパゲティスープ オレンジ	焼きそば わかめスープ
15時	麦茶 枝豆	牛乳 こめ棒	麦茶 さくらんぼゼリー	牛乳 梅おにぎり	牛乳 なべ焼き	麦茶 せんべい
	31日(月)	夏バテを防ぐ食事のポイント				
昼食	豚肉のみそ焼き うの花炒り すまし汁 バナナ	7月30日は土用の丑の日 うなぎ以外にも「う」のつくものを食べるとよいといわれています				「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないように注意し、「し」よくよく(食欲)が増すように酸味や香味野菜などを上手に活用し、「な」っとう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え、「い」ちょう(胃腸)にやさしい食事のとり方を心がけましょう。
15時	牛乳 ピザトースト					