

7月



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食			(1日) 夏野菜スパゲティー 鶏肉のマーマレード焼 オニオンスープ	(2日) なすと豚肉のソテー 冷やしトマト じゃが芋の味噌汁	(3日) 魚の香味揚げ ビーフンサラダ トマト味噌汁	(4日) ガパオライス すまし汁 果物
おやつ			コーンおむすび	チーズ蒸しパン・牛乳	昆布おむすび	お菓子
昼食	(6日) 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの酢の物 かぼちゃ汁	(7日) セタランチ 	(8日) かまどクッキング 	(9日) 麻婆豆腐 りっちゃんの元気サラダ わかめスープ	(10日) 魚のケチャップ煮 おくらのおかか和え えいんぎのスープ	(11日) 元気ねばねば丼 すまし汁 果物
おやつ	夕焼けおむすび	セタプリン	マカロニきな粉・牛乳	お菓子	果物・牛乳	お菓子
昼食	(13日) 豚肉とピーマンソテー マカロニサラダ トマタマスープ	(14日) 魚のコーンマヨ焼き キャベツのごま酢和え 青菜の味噌汁	(15日) 鶏南蛮うどん 厚焼き卵 ゆでとうもろこし	(16日) 高野豆腐酢鶏 きゅうりの梅和え (保小中連携献立) おくらスープ	(17日) 魚の塩焼き ココロサラダ じゃが芋のスープ	(18日) ハヤシライス 果物
おやつ	ピラフおむすび	フルーツヨーグルト	果物・牛乳	梅ゼリー・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	(20日) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切り干し大根サラダ なすの味噌汁	(21日) 魚のパン粉焼き おくらのおねばねば和え かぼちゃスープ	(22日) お誕生日会 	(23日) 	(24日) 	(25日) おにぎり弁当の日
おやつ	たくあんおむすび	果物・牛乳	誕生日ケーキ			お菓子
昼食	(27日) 茄子入りつくね トマトサラダ さっぱり豚汁	(28日) 魚のゆずソースかけ (保小中連携献立) おくらのおえ物 人参味噌汁	(29日) 野菜たっぷり焼きそば ひじきのマリネ とうがんスープ	(30日) コーンと鶏肉の天ぷら ピーマンのじゃこ和え すまし汁	(31日) 焼ししゃも モロヘイヤ納豆 サンラータン風汁	
おやつ	ためきおむすび	果物・牛乳	ちらし寿司おむすび	トマトドーナツ・牛乳	ツナおむすび	

7月に美味しいお魚

あゆは代表的な川魚で少し苦みを含んだ味わいが人気の魚です。魚の中でも栄養豊富で特に内臓に栄養がつまっています。塩焼きにし内臓ごと食べるとよいですね。

今年も梅ジュースを作ったよ！！



7月の予定

・セタランチ 7/7(火) **白ご飯はいりません**

・かまどクッキング 7/8(水)

・おにぎり弁当の日 7/25(土)

お願い

気温も上がり、食べ物が傷みやすい季節になりました。以上児さんはお弁当に保冷剤をつけるようにお願いします！



6月の食事の様子と活動の様子

