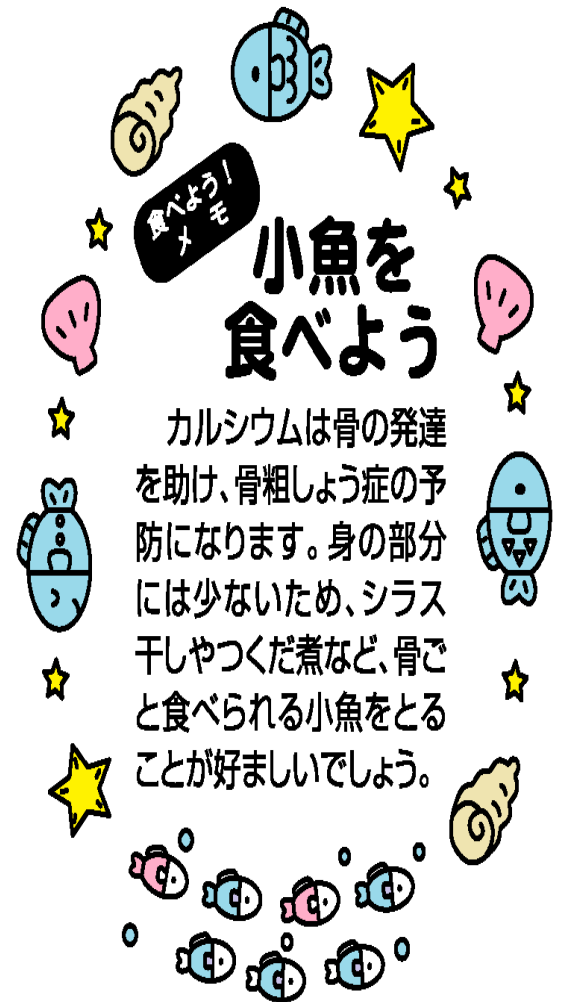


7月の献立

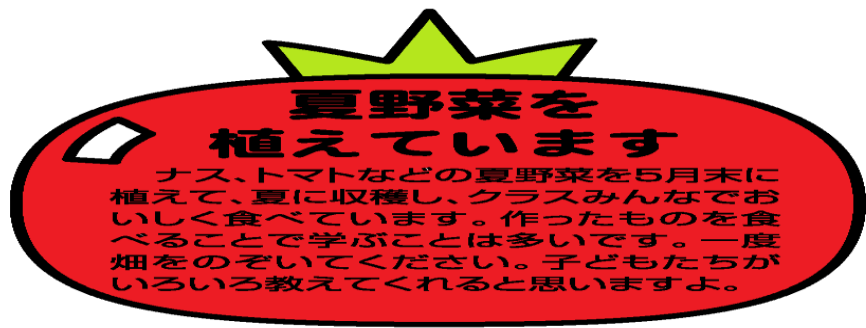


	月	火	水	木	金	土
昼食						(1日) 愛情弁当の日 おにぎり弁当をお願いします。
						お菓子
昼食	(3日) かまどの日 かまどで、カレーを作ります!!	(4日) 魚の西京焼き おくらの胡麻和え 豆腐の味噌汁	(5日) 五目うどん きゅうりの酢の物 じゃが芋丸ごと焼き	(6日) 肉団子の甘酢和え 春雨サラダ すまし汁	(7日) 魚のコーン焼き きゅうりとツナの酢の物 ソーメン汁☆彡	(8日) 夏野菜カレー 果物
午後のおやつ	お菓子	牛乳・季節の果物	きなこおむすび	よもぎだんご	七夕ゼリー	お菓子
昼食	(10日) かぼちゃの甘煮 納豆和え なすの味噌汁	(11日) 魚の南蛮漬け キャベツのピーナッツ和え ほうれん草の味噌汁	(12日) お誕生日会 バイキング	(13日) 炒り豆腐 ひじきのサラダ きのこの味噌汁	(14日) 煮魚 卵の花 かぼちゃ汁	(15日) 三食丼 すまし汁 果物
午後のおやつ	梅おむすび	牛乳・季節の果物	誕生日ケーキ	フルーツあんみつ	鮭おむすび	お菓子
昼食	(17日) 海の日 	(18日) 流しそうめん☆彡 (白ご飯はいりません)	(19日) れんこんハンバーグ おくらの和え物 わかめの味噌汁	(20日) じゃが芋のそぼろ煮 白和え すまし汁	(21日) 魚のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 なすの味噌汁	(22日) 根菜カレー 果物
午後のおやつ	じゃこおむすび	牛乳・季節の果物	ひじきおむすび	オレンジゼリー	塩おむすび(のり)	お菓子
昼食	(24日) いかとじゃが芋の煮物 (保小中連携献立) ほうれん草のサラダ きのこ味噌汁	(25日) 魚の竜田揚げ ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	(26日) 鶏の照り焼き 筑前煮 すまし汁	(27日) 豚のしょうが焼き れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	(28日) 魚のホイル焼き かぼちゃサラダ わかめの味噌汁	(29日) はやしライス 果物
午後のおやつ	青菜おむすび	牛乳・季節の果物	わかめおむすび	スコーン	きなこおむすび	お菓子
昼食	(31日) つくね団子 ほうれん草の胡麻和え すまし汁					
午後のおやつ	昆布おむすび					



小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。



夏野菜を植えています

ナス、トマトなどの夏野菜を5月末に植えて、夏に収穫し、クラスみんなでおいしく食べています。作ったものを食べることで学ぶことは多いです。一度畑をのぞいてください。子どもたちがいろいろ教えてくれると思いますよ。

