



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食	(1日) 茄子と豚肉の味噌炒め 切り昆布のサラダ 豆腐汁	(2日) 魚のゆずソースがけ (保小中連携献立) 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	(3日) 夏野菜スパゲティー 鶏肉のマヨネーズ焼き すまし汁	(4日) 和風ハンバーグ 納豆和え トマトスープ ぶどう	(5日) 魚の竜田揚げ きゅうりの梅和え (保小中連携献立) ほうれん草の味噌汁	(6日) ドライカレー 果物
おやつ	青菜とじゃこのおむすび	果物・牛乳	新じゃがポテトフライ	かぼちゃドーナツ・牛乳	お寿司おむすび	お菓子
昼食	(8日) セタソーメン から揚げ ツナサラダ	(9日) 魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 トマトの味噌汁	(10日) お誕生日会 	(11日) ゆで豚の香りソース 切り干し大根のサラダ 豆乳かぼちゃ汁	(12日) 焼ししゃも 大豆じゃこサラダ 夏野菜豚汁	(13日) おにぎり弁当の日 (おにぎり弁当と果物をお願いします。)
おやつ	セタゼリー	果物・牛乳	誕生日ケーキ	わかめおむすび	お菓子・牛乳	お菓子
昼食	(15日) 海の日 	(16日) 魚の照り焼き キャベツの胡麻酢和え 人参味噌汁	(17日) ジャージャー麺 千キンサラダ すまし汁	(18日) 酢豚 野菜のおかか和え わかめスープ	(19日) 魚のチーズフライ ビーフンサラダ スッキーニのスーフ	(20日) ハヤシライス フルーツサラダ
おやつ		果物・牛乳	梅干しおむすび	くず餅・牛乳	おかかおむすび	お菓子
昼食	(22日) ローストチキン わかめのサラダ おくらの味噌汁	(23日) 魚のカレー天ぷら 酢の物 豆腐汁	(24日) 焼ビーフン 鶏肉の甘辛煮 青菜汁	(25日) 茄子入いつくね 中華きゅうり きのこの味噌汁	(26日) 魚の味噌焼き かぼちゃのどぼろ煮 すまし汁	(27日) 夕涼み会 カレーライス 果物
おやつ	たくあんおむすび	果物・牛乳	青菜のおむすび	お好み焼き・牛乳	ゆかりおむすび	
昼食	(29日) おにぎり弁当の日 (おにぎり弁当と果物をお願いします。)	(30日) 魚のレモン甘酢 ピーマンのじゃこ炒め 豆腐の味噌汁	(31日) 醤油ラーメン 野菜炒め 冷やしトマト	7月の美味しいお魚  あゆ・いか・いわし・サザエ・しいら あゆはビタミンDとEが豊富でカルシウムとB群、DHAも十分な量を含みます。血流を良くして集中力を維持する効果があります。 焼いて食べる時は、はらわたと一緒に食べるようにしましょう！		
おやつ	お菓子	果物・牛乳	ひじきおむすび			

おにぎり弁当とはおにぎりのみのお弁当です！ただしおにぎりの中におかずを入れても大丈夫です！
(例 から揚げ・卵焼き・ウィンナーなど)



7月の食育活動予定

- ・夏野菜の収穫
- ・セタランチ 7/8(月)
- ※この日はセタソーメンを食べるので
白ご飯はいりません。
- ・夕涼み会 7/27(土) ばら組さんが
おむすびをにぎり、販売します。

7/13(土)、7/29(月)は
おにぎり弁当の日です。

おにぎり弁当と果物をお願いします。

リュックサック・ピクニックシート・水筒
おてふき・箸の準備をよろしく
お願いします。

6月の食事の様子



おいしい!



まだ食べたい!!



難しいな
~!!



上手でしょ!

