



# 給食だより



	月	火	水	木	金	土
<p><b>今年も梅ジュース、梅干しを保育所で出しています！！</b></p> <p>梅には、夏を乗り切るパワーがあります！①食欲がわく ②疲れがとれる ③食中毒を防ぐ ④血液がきれいになる ⑤解毒作用がある ⑥骨がじょうぶになるなどたくさんのパワーをもっています！！</p> 						
屋食	(2日) 夏野菜ポークビーンズ マカロニサラダ スッキーニのスープ	(3日) 魚の磯辺フライ わかめの酢の物 冬瓜の味噌汁	(4日) そうめん流し・かき氷 	(5日) 茄子と豚肉のソテー <b>カレー風味酢の物</b> (保小中連携献立) かき玉汁	(6日) 魚の甘酢あんかけ トマトサラダ ソーメン汁	(7日) ドライカレー 人参サラダ 果物
おやつ	枝豆おむすび	みかんゼリー・牛乳	お祭りメニュー 	マカロニきな粉・牛乳	夕焼けおむすび	お菓子
屋食	(9日) 	(10日) 魚のタルタル焼き パプリカサラダ 青菜汁	(11日) <b>お誕生日会</b> 	(12日) 洋風厚焼き卵 コールスローサラダ トマトスープ	(13日) (14日) <b>希望保育(おにぎり弁当の日)</b>	
おやつ		梅じゃこおむすび	誕生会ケーキ・牛乳	お菓子	お菓子	お菓子
屋食	(16日) 塩麻婆豆腐 バンバンジー わかめ汁	(17日) 魚の天ぷら ビーフンサラダ かぼちゃの味噌汁	(18日) なすのミートスパゲティ チキンサラダ 夏野菜スープ	(19日) 酢豚 大根サラダ おくらスープ	(20日) 焼鮭 カラフルじゃこピーマン とうがんのすまし汁	(21日) 夏野菜カレー 果物
おやつ	チーズおむすび	フルーツポンチ・牛乳	わかめおむすび	チーズ蒸しパン・牛乳	炊き込みおむすび	お菓子
屋食	(23日) ゆで豚の香りソース きゅうりの酢の物 トマトスープ	(24日) <b>魚の竜田揚げ</b> (保小中連携献立) そうめん瓜のサラダ おくらの味噌汁	(25日) 焼きビーフン 魚の味噌マヨ焼き 中華スープ	(26日) ローストチキン きゅうりの梅和え かぼちゃスープ	(27日) おむすび 具たくさん豚汁 果物 <b>白ご飯はいりません</b>	(28日) ビビンバ丼 中華スープ 果物
おやつ	わかめのおむすび	ポップコーン・牛乳	とほろおむすび	デザート餃子・牛乳	ゆでとうもろこし	お菓子
屋食	(30日) 豚肉とピーマンソテー 春雨サラダ わかめスープ	(31日) 焼ししゃも おくらのサラダ トマ玉スープ				
おやつ	ピラフおむすび	牛乳くず餅				

**8月の予定**

- ・そうめん流し 8/4(水)
- ・8/27(金) わかくさ保育園と交流
- ※白ご飯はいりません
- ・希望保育 8/13日、8/14日  
(おにぎり弁当の日)

**8月の益田のおいしい食べ物**

トマトの赤い色はβカロピンという成分で体の調子を整える働きをします。トマトにはビタミンCがたっぷり、うま味成分も多く含まれています。益田市の特産品でもあり、益田市で作られるトマトはみずみずしさに加えトマト特有の甘味と酸味が際立っています。

たくさん採れています！  
おいしく食べてます



7月の食事の様子

