

7月の献立予定表

| | | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) |
|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|------------------------------|
| | | ご飯 餃子 温野菜 しめじの味噌汁 | 三色丼 じゃこの酢の物 人参の味噌汁 | チーズパン 鮭フライ グリーンサラダ 白菜の味噌汁 | ロールサンド じゃがバター 野菜スープ |
| | | カップケーキ | アップルパイ | わかめおにぎり | クッキー |
| 6(月) | 7(火) 9 | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) |
| カレーライス スパゲティサラダ | ご飯 エビフライ コーンサラダ 玉葱の味噌汁 | ご飯 冷しゃぶ トマトサラダ 豆腐の味噌汁 | ご飯 鯖の煮付け ささみのゴマ酢和え キャベツの味噌汁 | ウィンナーパン きのこのオムレツ 添え野菜 大根の味噌汁 | ナポリタン 卵サラダ えのきのスープ |
| ようかん | お星様ゼリー | チョコチップクッキー(クッキー) | ホットケーキ | ヨーグルト | ミニドーナツ |
| 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) 15 | 17(金) | 18(土) |
| ご飯 白身魚の磯辺焼き ひじきの煮物 豚汁 | ご飯 ハンバーグ 大根サラダ えのきの味噌汁 | ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え かぼちやの味噌汁 | メロンパン 鶏マヨ レタスサラダ スープ・ヤクルト | 牛丼 きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁 | 鮭チャーハン ほうれん草のナムル 中華スープ |
| ピザトースト | わらび餅(きな粉クッキー) | フランクフルト | ロールケーキ | 冷やしぜんざい(ようかん) | せんべい |
| 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) | 25(土) |
| ご飯 鮭の南蛮漬け キャベツのごま和え わかめの味噌汁 | ハヤシライス ポテトサラダ | ご飯 アスパラの豚巻き マカロニサラダ ほうれん草の味噌汁 | 海の日 | スポーツの日 | ホットドック ベイクドポテト コンソメスープ |
| ヨーグルト | ジャムサンド | シューアイス(シュークリーム) | | | バウムクーヘン |
| 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) | |
| ご飯 ブリの味噌漬け 切り干し大根の煮物 白菜の味噌汁 | ご飯 牛肉とじゃが芋の甘辛炒め もやし中華サラダ 大根の味噌汁 | ご飯 つくね団子 フロッキーの塩昆布和え 麩の味噌汁 | タコライス たたききゅうり じゃが芋の味噌汁 | チーズパン カレイのバター焼き ベーコンサラダ コンソメスープ | |
| フレンチトースト | チョコ餅(おにぎり) | ほくほくポテト | ヨーグルトケーキ | ちんすこう | |

☆昼食時に果物(バナナ、スイカ等)を出しています。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆7日(火)は七夕メニューです。

☆給食だより☆

今月の目標「水分補給をしっかりとしよう！」

日に日に、暑い日が増えてきました。本格的な夏に向けて今からこまめに水分補給をする習慣を身につけましょう。



冷たい飲み物の取りすぎに注意！

熱中症予防に水分補給は大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感がまし食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物がおすすめです。

○水分量の目安

乳児：1kg あたり約 120～150ml

幼児：1kg あたり約 90～100ml

一度にたくさん摂取するのではなく、こまめに補いましょう。

🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

ちんすこう

【材料】20 枚分

・小麦粉 …120g ・砂糖 …50g
・サラダ油 …50g

【作り方】

1. 上白糖とサラダ油をすり混ぜる。
2. 薄力粉を加え混ぜる。
3. 厚み 1 cm 程度にのばし、好みの太さに切る。
4. 170 度に予熱したオーブンで 13～15 分焼く。
5. 冷めたら出来上がり。