

7月の給食献立表

★5日のお誕生日会は
七夕ソーマン（バイキング風）、
ぶどうです。
おやつは 焼きおにぎりです

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 日 | 1日・29日 | 2日・16日・30日 | 3日・17日・31日 | 4日・18日・8/1 | 5日*・19日・8/2 | 6日・20日*・8/3 |
| 給食 | しゃぶしゃぶサラダ みそ汁 | 麻婆茄子 スープ | かぼちゃのツナ和え みそ汁 | 鮭の塩焼き 和え物 ずまし汁 | 鶏肉のつみれ野菜汁 酢の物 | チキンライス スープ |
| | 豚肉 タマネギ きゅうり 煉りごま 醤油 砂糖 酢 トマト タマネギ わかめ 煮干し 味噌 | 豚ミンチ 茄子 タマネギ 人参 にんにく 赤味噌、砂糖 醤油（濃）、片栗粉 油 白菜 ベーコン 青ネギ 中華スープ、醤油 | かぼちゃ ツナ缶 レンコン 醤油（濃） 油 豆腐 青ネギ 煮干し 味噌 | 鮭 塩 キャベツ ピーマン 人参 貝柱（水煮缶） 醤油 ほうれん草 かまぼこ 出汁鰹 醤油 | 鶏ミンチ 砂糖、味噌 たまご、小麦粉 人参 インゲン 茄子 出汁鰹、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油、砂糖 | 鶏肉 人参 玉ねぎ 粒コーン（缶） 塩 ケチャップ 油 わかめ 青ネギ もやし 中華スープ 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 フルーツ盛り合わせ | 牛乳 夏野菜の甘酢漬 | 牛乳 オレンジ かりんとう | 牛乳 水ようかん | 牛乳 フランクフルト | お菓子 |

★7月5日(金)は、七夕まつり&お誕生日会です。
(七夕素麺、ぶどうです。 おやつは 焼きおにぎりです。)

※7/20(土)は夏まつりです

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|---|--|--|--|---|---|
| 日 | 8日・22日 | 9日・23日 | 10日・24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 13日・27日 |
| 給食 | 茄子ポート 添え野菜 豚汁 | 夏野菜カレー フレンチサラダ | 牛肉の野菜炒め ずまし汁 | 梅ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁 | 鯿の竜田揚げ (甘酢あんかけ) ずまし汁 | サラダうどん バナナ |
| | 茄子 トマト ツナ缶 ピザ用チーズ マヨネーズ、塩 パン粉、パセリ ブロッコリー、塩 豚肉 人参、大根 ささがきごぼう 青ネギ 味噌 | 豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 ピーマン 人参 カレールウ、油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、油 | 牛肉 キャベツ 人参 タマネギ もやし 中華スープ 片栗粉 なめこ 三つ葉 豆腐 出汁鰹 醤油 | 梅干し 青じそ、ごま 鶏肉 酒 人参 マヨネーズ 青ネギ ポン酢 白菜 さつま揚げ 人参 煮干し、味噌 | 鯿(あじ) 小麦粉、片栗粉、油 タマネギ 人参 ピーマン 醤油、酢 砂糖、片栗粉 大根 タマネギ 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油 | 細うどん 生わかめ 粒コーン缶 かに蒲鉾 きゅうり ミニトマト かつお節(小袋) 出汁鰹 砂糖 醤油 みりん バナナ |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 かぼちゃだんご 黒みつかけ | 牛乳 わらびもち | 牛乳 枝豆 おしゃぶり昆布 | 牛乳 オニオンチーズ | 牛乳 スイカ | お菓子 |

きょうしょくしつより

《 食事のマナーを身につけましょう 》

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。
マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食事の習慣です。

1歳児

食べる前の「いただきます」のあいさつをしましょう。
言葉がわからなくても、まねをして手を合わせます。

2歳児

姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。

3歳児以上

姿勢を正す、茶碗をしっかり持つ、器に手をそえるなどを習慣にしましょう。

このように、日常的にしていることを正しく伝えるだけで良いので、焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

★十分な休養、適度な運動
など、規則正しい生活をして、
暑さに負けない体力づくりを
していきましょう！

