

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
給食	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
給食	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！

