

◎今月の給食目標:姿勢正しくよくかんで食べる
を身につけよう

7月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	※6日・20日	7日・21日	8日	9日	10日・24日
給食	鰯の竜田揚げ甘酢あん すまし汁	鶏肉のつみれ団子汁 酢の物	しゃぶしゃぶサラダ みそ汁	牛肉の野菜炒め すまし汁	茄子ポト 添え野菜 豚汁	サラダうどん バナナ
給食	鰯(あじ) 小麦粉、油、片栗粉 玉ねぎ ピーマン 人参 砂糖、醤油 酢 大根 タマネギ 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	鶏ミンチ 砂糖、味噌 たまご、小麦粉 人参 いんげん 茄子、 出汁鰹、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 砂糖、醤油	豚肉 玉ねぎ きゅうり 煉りごま 醤油 砂糖 酢 トマト 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	牛肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 中華スープ 片栗粉 なめこ 三つ葉 豆腐 醤油 出汁鰹	茄子 トマト ツナ缶 ピサ用チーズ 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	細うどん わかめ(生) コーン缶 かにたま きゅうり ミニトマト かつお節(小袋) 出汁鰹 砂糖 みりん 醤油 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 スイカ	牛乳 わらびもち	牛乳 ハーベスト(ビスケット)	牛乳 フランクフルト	牛乳 かぼちゃ団子の 黒蜜かけ	お菓子

★7月6日(火)は、七夕まつり&お誕生日会です。
(七夕素麺、わかめご飯です。おやつは、七夕ヨーグルトです。)

※7/16(土)は夏まつりです

曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日	
給食	梅ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁	夏野菜丼 サラダ	鮭の塩焼き 和え物 すまし汁	ハムカツ おなか和え みそ汁	麻婆なす スープ	チキンライス スープ
給食	梅干し 青じそ、ごま 鶏肉 酒、人参 マヨネーズ 青ネギ ぽん酢 白菜 さつま揚げ 人参 煮干し 味噌	茄子 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン 豚ミンチ 醤油(濃) 砂糖、味噌、ごま油 片栗粉 大根 ツナ缶、きゅうり ポン酢、油	鮭 塩 キャベツ ピーマン 人参 もみ海苔 砂糖 醤油 ほうれん草 蒲鉾 出汁鰹 醤油	ハム、たまご とろけるチーズ マヨネーズ パン粉 ブロッコリー 醤油(濃い) 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 煮干し 味噌	豚ミンチ 茄子 タマネギ 人参 にんにく、赤味噌 醤油(濃)、砂糖 油、片栗粉 白菜 ベーコン 青ネギ 中華スープ 醤油	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	
3時	牛乳 フルーツ盛り合わせ	牛乳 オニオンスープ	牛乳 枝豆 昆布	牛乳 手作りアイス	牛乳 ポップコーン	お菓子

きゅうしょくしつより

《 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

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。

★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!



