

7月の給食献立表

★5日のお誕生日会は
七夕ソーマン、おにぎりです。

おやつは七夕ヨーグルトです

◎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

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	鶏肉のつみれ野菜汁 酢の物 鶏ミンチ 砂糖、味噌 たまご、小麦粉 人参 インゲン 茄子 出し鰹、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油、砂糖	しゃぶしゃぶサラダ みそ汁 豚肉 タマネギ きゅうり 練りごま 醤油、砂糖 酢 トマト 豆腐 わかめ 青ネギ 出し鰹 味噌	麻婆茄子 スープ 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	鯖丼 みそ汁 サバ缶 豆腐 きゅうり ごま ごま油 出し鰹、醤油（濃） みりん、砂糖 レモン汁 タマネギ わかめ 出し鰹 味噌	牛肉の野菜炒め すまし汁 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 豆腐 出し鰹 醤油	チキンライス スープ 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 ポップコーン	牛乳 スイカ	牛乳 オニオンスープ	牛乳 わらび餅	牛乳 お菓子	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、おにぎりです。 おやつは七夕ヨーグルトです。)

※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	茄子ポト 添え野菜 豚汁 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	鰯の竜田揚げ (甘酢あんかけ) すまし汁 鰯（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 出し鰹、醤油	梅ご飯 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁 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 出し鰹、味噌	夏野菜カレー フレンチサラダ 豚ミンチ タマネギ 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	ハムカツ おかか和え みそ汁 ハム とろけるスライスチーズ たまご マヨネーズ パン粉 ブロッコリー 醤油（濃） 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 出し鰹、味噌	サラダうどん バナナ 細うどん 生わかめ コーン缶 かに蒲鉾 きゅうり ミニトマト かつお節（小袋） 出し鰹 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 枝豆 おしゃぶり昆布	牛乳 果実 お菓子	牛乳 フランクフルト	牛乳 手作りアイス	牛乳 水ようかん	お菓子

きゅうしょくしつより

乳製品を摂りましょう！！

- ◎ カルシウムが不足すると、疲れやすくなり、歯や骨を弱くし、イライラやアレルギー耐性の低下など、さまざまな弊害をもたらします。カルシウムは、普通に食事をしていればそう不足するものではありません。ただし、お菓子やインスタント食品、加工食品などを食べ続けていると、体外に排出されやすくなってしまいます。
- ◎ そこで、保育園では、“吸収率の高いカルシウム”を含む「スキムミルク」や「牛乳」を毎日、摂り入れるようにしています。「牛乳」を嫌う子どもが多くなっていますが、料理やデザートに摂り入れたり、ヨーグルトを使うことで嫌がらずに摂取できるようにしています。

★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
けない体カ
づ
く
い
を
し
て
い
き
ま
し
よ
う！

