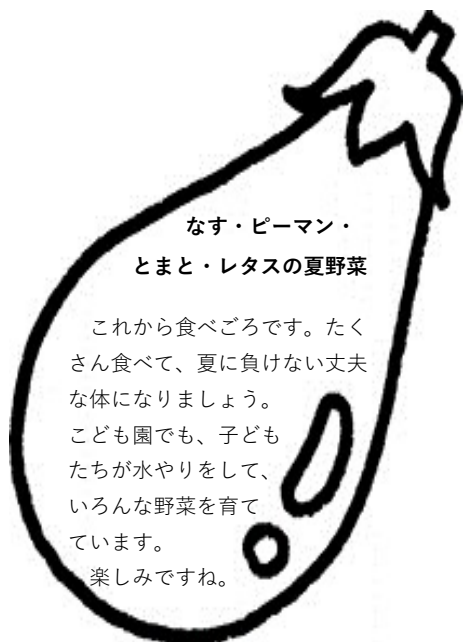




こんだてひょう

・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを記載しますので、ご了承ください。

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	- 赤魚のフライ - ポテトサラダ - 人参きんぴら - 果物 - みそ汁	- サンドイッチ - 鶏肉の寒麴焼き - ほうれん草のツナ和え - スープ	- カレーライス - ウインナーソティ - 刻みレタス - 果物	- 親子丼 - 野菜天ぷら - 中華風酢の物 - 澄まし汁	- 焼きそば - ブロッコリーの 胡麻ドレ和え - かぶと胡瓜の即席漬け - 果物
7 	8 	9	10	11	12
七タゼリー	- さばの味噌煮 - キャベツの胡麻和え - かぼちゃの含め煮 - 果物 - かきたま汁	- 鶏モモ肉の照り煮 - マカロニサラダ - わかめの酢の物 - 果物 - スープ	- ミートスパゲティ - 蒸し焼売 - ブロッコリーの 味噌マヨ和え - 果物	- ほっけのフライ - マーボー茄子 - 胡瓜とかぶの浅漬け - 果物 - みそ汁	- 豚肉の ポテト巻きフライ - 野菜サラダ - 白菜の卵とじ - 果物 - みそ汁
14	15	16	17	18	19
- 肉団子の甘辛煮 - 人参とコーンの グラッセ - キャベツのボン酢和え - 果物・みそ汁	- ラーメン - 春巻き - 小松菜の ベーコン炒め - 果物	- 鶏モモ肉の味噌煮 - スパゲティサラダ - かぶの即席漬け - 果物 - スープ	- 赤魚のあんかけ風 - 肉じゃが - チンゲン菜の卵とじ - 果物 - みそ汁	- 天丼 - ほうれん草の おかかあえ - 切干大根の煮付 - 澄まし汁	- さばのオレンジ煮 - さつま芋の甘辛煮 - 卵サラダ - 果物 - みそ汁
21 	22	23	24	25	26
海の日	- 鰯の生姜煮 - アスパラの 味噌マヨ和え - 小松菜の挽肉炒め - 果物 - みそ汁 - プリン	- 豚肉の生姜焼き - 粉ふき芋 - ほうれん草のソティ - 果物 - スープ	- ほっけの漬け焼き - いかとじゃが芋の煮物 - 中華サラダ - 果物 - みそ汁	- 柏うどん - 焼売 - キャベツの塩昆布和え - 果物	- コロッケ - 竹輪金平 - 南瓜のそぼろあん - 果物 - みそ汁
28	29	30	31	※材料購入の都合により、献立の変更がありますので、ご了承ください。	
- さんまのみぞれ煮 - じゃが芋のコンソメ煮 - 小松菜のなめ茸和え - 果物 - みそ汁	- 鶏の唐揚げ - 野菜たっぷりグラタン - ひじきの炒め煮 - スープ	- 赤魚の生姜煮 - さつま芋の含め煮 - ほうれん草の ツナマヨ和え - 果物 - みそ汁	- ロールサンド - フランクフルト - ホイコーロー - 人参ポタージュ		
ヨーグルト	せんべい	アイスクリーム	バナナ		



なす・ピーマン・
とまと・レタスの夏野菜

これから食べごろです。たくさん食べて、夏に負けない丈夫な体になりましょう。こども園でも、子どもたちが水やりをして、いろんな野菜を育てています。楽しみですね。



夏バテを防ぎましょう

- ・夏はたくさんの汗をかくので、水分を多めにとることが大切です。冷房のきかせ過ぎも。体から水分をうばわれることもありますので、気を付けてください。
- ・冷たい飲み物をたくさんとると、下痢や食欲低下消化不良等の原因になり、そのせいで食べ物の栄養を十分にとれなくなって、体力がなくなることもあるのです。飲み過ぎにも気をつけましょう。