7月です

## 7月の献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 原 七タメニュー	7
麦ごはん・ほうれん草スープ	ロールパン・りんご	雑穀米・パイナップル	青菜ごはん・みそ汁	ピラフ・ソーメン汁	ケチャップスパゲティー
凍り豆腐のそぼろ丼	豆乳シチュー・牛乳	牛肉と野菜の大和煮	かじきの甘酢ソース	鶏肉のマーマレード焼き	インゲンのごま和え
トマトの中華サラダ	ひじきときゅうりのサラダ	きゅうりのゆかり和え	ポテトサラダ・牛乳	きゅうりのサラダ・すいか	もも缶
☆ジャムサンド・牛乳	☆中華炊き込みおこわ	☆鬼まんじゅう・牛乳	☆寒天入りフルーツポンチ	☆クロワッサン・牛乳	☆じゃこおにぎり
9	10	11	12	13	14
麦ごはん・夏野菜カレー	冷やし中華・牛乳	雑穀米・鮭の塩焼き	雑穀米・ふのすまし汁	雑穀米・みそ汁	シーフードドリア
梅サラダ	揚げなす	かぼちゃのごま和え	肉じゃが・牛乳	ポークチャップ	おくらのスープ
果物のヨーグルトサラダ	ゆでとうもろこし	ご汁	きゅうりとわかめの酢の物	キャベツのツナサラダ	
☆南瓜ケーキ・牛乳	☆チヂミ	☆じゃこトースト・牛乳	☆すいか	☆マカロニきな粉・牛乳	☆バナナ・ヨーグルト
16 嚟	17	18	19	20	21
	ロールパン・りんご	雑穀米・パイナップル	青菜ごはん・みそ汁	雑穀米・ソーメン汁	ケチャップスパゲティー
海の日	豆乳シチュー・牛乳	牛肉と野菜の大和煮	かじきの甘酢ソース	鶏肉のマーマレード焼き	インゲンのごま和え
	ひじきときゅうりのサラダ	きゅうりのゆかり和え	ポテトサラダ・牛乳	きゅうりのサラダ・すいか	もも缶
	☆中華炊き込みおこわ	☆鬼まんじゅう・牛乳	☆寒天入りフルーツポンチ	☆小魚アーモンド・牛乳	☆じゃこおにぎり
23	24	25	26	27	28
麦ごはん	冷やし中華	雑穀米	雑穀米	雑穀米	シーフードドリア
夏野菜カレー	揚げなす	鮭の塩焼き	肉じゃが・牛乳	ポークチャップ	おくらのスープ
梅サラダ	ゆでとうもろこし	かぼちゃのごま和え	きゅうりとわかめの酢の物	キャベツのツナサラダ	
果物のヨーグルトサラダ	牛乳	ご汁	ふのすまし汁	みそ汁	
☆南瓜ケーキ・牛乳	☆チヂミ	☆じゃこトースト・牛乳	☆すいか	☆マカロニきな粉・牛乳	☆バナナ・ヨーグルト
30	31				
麦ごはん・ほうれん草スープ	雑穀米・みそ汁・牛乳				
凍り豆腐のそぼろ丼	松風焼き・ミニトマト				
トマトの中華サラダ	きんぴらごぼう				
☆ジャムサンド・牛乳	☆とうもろこし				

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育(延長)の子どもたちのみとなります。

日増しに暑くなってきました。

夏バテ予防に朝、昼、夕の食事をきちんと食べて元気に夏を乗り越えましょう。

給食では<u>酢や梅干し</u>の酸味を効かせたり、<u>青しそ・にら</u>などの香味野菜、<u>カレー</u>などの香辛料を使い 子供たちが美味しく食べることができるように考えています。



## 炭酸飲料について

1 1 1 1

適度の炭酸飲料は、そのさわや かな味わいから、気分を爽快にし てくれ、疲労を和らげてくれるそ うです。ただ、飲みすぎると、次の ような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯に なる、食欲がなくなる)
- ●カルシウム不足(化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ●ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中ナが欠けやすくなる)



今月の一品レシピを紹介します。

小松菜の納豆和え (大人二人分)

小松菜60g・人参40g・挽きわり納豆40g・かつお節0.8g・しょうゆ4g

①小松菜、人参は茹でてさます。 ②納豆、かつお節、醤油で和える。