

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ぶたにくのあまずき はるさめのいためもの みそしる	とうふブレット チキンボールの トマトに ほうれんそうのソテー コンソメスープ	ごはん タラのごまふうみやき きんぴら すましじる	ハヤシライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ	たなばたランチ 	まぜごはん にもの
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	むぎちや
かし ぎゅうにゅう	グレープゼリー	たまごサンド ぎゅうにゅう	ワッフル ぎゅうにゅう	たなばたクレープ ぎゅうにゅう	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	やさいいりおかゆ ふに
8	9	10	11	12	13
ミックスピラフ もやしのソテー みそしる	ロールパン さけフライ わかめサラダ すましじる	ごはん あつあげのそぼろ あんかけ つけもの みそしる	プルコギどん もやしのナムル ちゅうかスープ	ひやしたぬきうどん ポパイサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさいソテー
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	むぎちや
あんパン ぎゅうにゅう	ぷるぷるデザート	かし ぎゅうにゅう	れんにゅうマフィン ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	やさいいりおかゆ にぎかな
15	16	17	18	19	20
うみのひ 	じゃこなめし きりこんぶのもの みそしる	ごはん カレイのこうみやき ごまあえ みそしる	2日間夏祭りになります！ お屋は焼きそばがですので、 お楽しみに☆ ※全員にりんごジュースがです。 ※お弁当dayのクラスは下記をご覧ください。		ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	りんごジュース	りんごジュース	むぎちや
かし ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	はらじゆくドック ぎゅうにゅう	クリームパン ぎゅうにゅう	メロンパン ぎゅうにゅう	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	やさいいりおかゆ ふに
22	23	24	25	26	27
ごはん <b>かき氷day</b> にくじゃが なっとう みそしる	マーブルパン ようふうりのからあげ チーズいりポテトサラダ すましじる	なつやさいカレー きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ	ワンプレートごはん ホキのさいきょうやき ほうれんそうとしめじ のいためもの すましじる	ナスいりミートソース スパゲッティ ハッシュドポテト ひとくちゼリー コンソメスープ	まぜごはん にもの
スキムミルク(はーと)	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
むしパン ぎゅうにゅう	ケーキ ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	ブルーベリーヨーグル ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	くたくたうどん やさいに・きにくに	やさいいりおかゆ にぎかな
29	30	31	夏祭りのお弁当day 18日ローズ・サクラ・プラムB はーと・ばんじー 19日ウイステリア・プラムA ぴーち		
わかめごはん きりほしだいこんの にもの みそしる	だいずごはん ブロッコリーとツナの ソテー かきたまじる	こめこパン ピーマンのにくづめ わかめのあえもの コンソメスープ	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです	10じのおやつ 3じのおやつ	☆献立は食材により 変更することがあります
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	りんごジュース	りんごジュース	むぎちや
かし ぎゅうにゅう	とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	アイスクリーム	かし ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	りんごジュース	りんごジュース	やさいいりおかゆ にぎかな

## 給食だより 7月の目標 きちんと座って 食べよう



まだまだじめじめした梅雨が続きますが、それももうすぐ  
終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。  
この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下  
し、体調を崩しやすくなります。  
また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必  
要ですので、こまめに水分補給して下さい。

22日はばんじー組・ピーチ組はかき氷dayです。  
かき氷を食べますので、お楽しみに☆

## 旬を食べよう

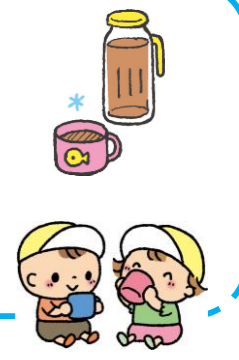


今が旬のグリーンピースを取り入れたグリーンピースご飯を、  
6月5日の給食で提供しました。グリーンピースは茹でて、  
塩とお酒を入れて炊いたご飯に混ぜました。シンプルな味付  
けですが、旬の味で美味しくできました。  
子どもたちは「おめでとう！」「おいしーね」と言って食べてく  
れました。よく食べてくれて嬉しく思います。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちになります。熱中症予防には大切なこと  
ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含ま  
れているため、疲労感が増し、食欲も低下します。  
子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過  
ぎには注意しましょう。



## 《そうめん》



七夕の日には、色んな願い事を書いた短冊を笹野には付けたりしますが、実は  
そうめんを食べるという習慣もあります。  
昔は「1月15日のお粥」、「3月3日の草餅」、「5月5日のちまき」と同じように、  
悪いことが起きないように願いを込めて、「サクペイ」という食べ物を作り、7日の  
夜に食べていました。「サクペイ」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのよう  
にしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていま  
した。七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。  
保育園でも7月5日の七夕ランチにそうめんがです。

七夕に願いを込めて・・・