

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ		行事
				主食	主 菜	副 菜	汁 物			
1	火	牛乳	カンパン	麦飯	チキンピカタ	ピーマンのじゃこ炒め	中華コーンスープ	麦茶	鮭わかめおにぎり	
2	水		ヨーグルト	麦飯	カレー肉じゃが	もやし中華サラダ	ひじきのふりかけ	牛乳	シリアル	
3	木	牛乳	ウエハース	麦飯	焼きビーフン	ブロッコリーの塩昆布和え	レタススープ	牛乳	お好み焼き	
4	金	牛乳	りんご	麦飯	魚のパーベキューソース	コールスローサラダ	なすのみそ汁		冷やしぜんざい	七夕飾り
5	土		せんべい		親子丼（白ごはん）				ビスケット	
7	月	牛乳	ごまスティック	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	小松菜のオリーブ和え	天の川汁	牛乳	七夕饅頭	
8	火	牛乳	塩せん	麦飯	ハヤシライス	スパゲティサラダ	ヨーグルト	牛乳	かぼちゃクッキー	プール開き
9	水	牛乳	サブレ	麦飯	肉詰めピーマン	人参グラッセ・ブロッコリー	豆腐とえのきのスープ	牛乳	きなこマカロニ	
10	木	牛乳	ふかし芋	麦飯	卵の袋煮	わかめの酢の物	呉汁	麦茶	えびせん	
11	金	牛乳	食パン	麦飯	そうめん流し(そうめん・おにぎり・唐揚げ)			麦茶	チーズじゃが	
12	土		ハーベスト		ビビンバ（白ご飯）				せんべい	
14	月	牛乳	ビスケット	麦飯	回鍋肉	いんげんのごま和え	あおさ汁	牛乳	アメリカンドッグ	
15	火	牛乳	りんご	麦飯	かぼちゃグラタン	中華きゅうり	ワンタンスープ	牛乳	パナ蒸しパン	
16	水	牛乳	ソーセージ	麦飯	鰯の竜田揚げ	三色ナムル	小松菜のみそ汁	牛乳	ビスケット	
17	木	牛乳	クラッカー	麦飯	なすのミートスパゲティ	キャベツとリンゴのサラダ	コンソメスープ		かき氷	歌唱指導
18	金	牛乳	チーズ	麦飯	照り焼きチキン	ゴーヤチャンプルー	かぼちゃのみそ汁	麦茶	桜エビのおにぎり	火災訓練
19	土		せんべい		冷やし中華（おにぎり）				クッキー	
21	月				🌸 海 の 日 🌸					
22	火	牛乳	ビスコ	麦飯	夏野菜カレー	コロコロサラダ	りんご	牛乳	スナツ麩	
23	水	牛乳	せんべい	麦飯	和風ハンバーグ	にんじんきんぴら	じゃがいものみそ汁	牛乳	卵サンド	
24	木		ヨーグルト	麦飯	スパニッシュオムレツ	切り干し大根のナムル	あっさりスープ	牛乳	サブレ	
25	金	牛乳	ロールパン	麦飯	酢鶏	ツナわかサラダ	おくらのみそ汁		フルーツゼリー	
26	土				夏 祭 り					
28	月	牛乳	ごまスティック	麦飯	鮭のみそマヨ焼き	ひじきの煮物	豆腐のみそ汁	牛乳	黒糖パン	
29	火	牛乳	りんご	麦飯	ポークビーンズ	オニオンリング	ふりかけ	牛乳	チーズ饅頭	
30	水	牛乳	シリアル	麦飯	なすのひき肉はさみ揚げ	あげのおひたし	なめこのみそ汁	牛乳	せんべい	
31	木	牛乳	カンパン	麦飯	ハ ッ ピ ー メ ニ ュ ー の 日				アイスクリーム	ハッピーメニュー

※献立は、都合により変更する場合があります

そうめん流しは7日の週のお天気のいい日に実施します



手作りおやつ



給食だより



【目標】

食中毒に気をつけよう



食中毒とは？

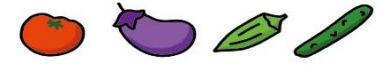
食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



お知らせ

7月はお弁当の日はありません。