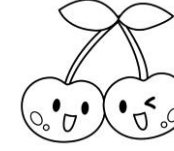


# 7月の献立



平成30年7月  
認定こども園ひかり

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	牛乳 サブレ	3	お茶 ぼたぼた焼き	4	りんごジュース ビスコ	5	牛乳 ぱりんこ	6	牛乳 ビスケット	7	牛乳 せんべい
ピピンパ風丼 海老の水晶包み(未:シュウマイ) わかめスープ スイカ 牛乳 せんべい		ポークカレー 福神漬け 青梗菜と竹輪の和え物 ヨーグルト 牛乳 クッキー		☆夏野菜とツナの Pasta ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ 牛乳		☆かおりごはん 冬瓜のみそ汁 鶏肉のオーロラソース和え ツナじゃが 小松菜のごま和え お茶 フルーツサンド		ごはん インゲンのみそ汁 星型コロケ ふりかけ 根菜の炒り煮 キャベツのサラダ 牛乳 セタゼリー		ごはん 高野豆腐のかき玉汁 鮭の塩焼き 鶏じゃが 小松菜の磯サラダ 牛乳 サブレ	
9	牛乳 バタークッキー	10	牛乳 せんべい	11	お茶 たべっこどうぶつ	12	牛乳 味しらべ	13	牛乳 ウエハース	14	牛乳 せんべい
ごはん なめこのみそ汁 オムレツ オレンジ ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え 牛乳 揚げパン		焼きうどん かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ 牛乳 ビスケット		愛情弁当の日 ☆お昼に牛乳が出ます☆ ジュース あおりのせんべい		ごはん えのきのかき玉汁 オクラ納豆 さつま芋の甘辛炒め 青梗菜とハムのサラダ 牛乳 ソフトクッキー		ごはん 小松菜のみそ汁 いわしの梅煮(未:ツナ煮) じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳 きなこ蒸しパン		ごはん しいたけのみそ汁 みそ焼肉 青菜のソテー ポテトサラダ	
16	海の日	17	牛乳 卵サブレ			18	お茶 白い風船	19	牛乳 ミニドーナツ	20	牛乳 揚げせんべい
ウインナーピラフ ミニコロケ キウイフルーツ トマトときゅうりの和え物 コンソメスープ ジョア(未:ヤクルト) まがりせんべい		ハヤシライス マカロニサラダ プリン 牛乳 英字ビスケット		ごはん しいたけの卵スープ 麻婆茄子 メロン 南瓜の甘煮 もやしとツナのサラダ 牛乳 ごまラスク		たまごサンド インゲンのスープ ミートボール じゃがバター 青菜のしらす和え 牛乳 オレンジ寒天		スタミナ丼 ブロッコリーのサラダ さつま芋のみそ汁 バナナ 牛乳 せんべい			
23	牛乳 ハッピーターン	24	牛乳 チョイス	25	牛乳 あんばんまんせんべい	26	牛乳 ビスケット	27	ぶどうジュース せんべい	28	牛乳 サブレ
麦ごはん 玉ねぎのかき玉汁 チーズ納豆 南瓜の揚げ浸し インゲンと竹輪のごま和え 牛乳 バウムクーヘン		ごはん 白菜のスープ タラのみそマヨ焼き 炒り鶏煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ソファール せんべい		サンドイッチ(ジャム&マーガリン) 鶏肉のはちみつ焼き コーンポタージュ チーズポテト きゅうりと卵のサラダ 牛乳 おにぎり(混ぜご飯)		ごはん 茄子のみそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳 リンゴゼリー		ジャージャー麺風 春巻き ほうれん草の和え物 牛乳 お茶 ゆでとうもろこし		ごはん 小松菜のみそ汁 親子煮風 じゃが芋とツナのおかか煮 かりかりきゅうり 牛乳 せんべい	
30	牛乳 せんべい	31	牛乳 源氏パイ	午前おやつ							
コーンごはん 青梗菜のみそ汁 竹輪の磯部揚げ(未:魚の揚げ煮) じゃが芋と豚ばら肉の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 牛乳 ビスケット		ごはん もずく卵スープ ポークビーンズ バナナ 南瓜の煮物 小松菜のツナ和え 牛乳 ピザトースト		午後おやつ							

7月に入ると、この時期は夏のよう  
に暑かったり、梅雨らしい日が続いたりど  
体調を崩しやすいものです。また、沢山汗をか  
くような日は、熱中症にも注意が必要です。こ  
まめに水分補給をしましょう。  
そして子ども達が大好きなプール(水遊び)も  
あります。プールは思った以上に体力を消耗し  
ますので、規則正しい食生活と、十分な睡眠を  
心がけましょう。



### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンな  
どたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ  
野菜が多いのも特徴です。  
ひかりの畑でも、年長さんが色々な野菜の苗  
を植えてくれました。自分たちで育てた野菜  
の味は特別なおいしさです。  
お昼の給食にも使うことがあるので、  
沢山食べてもらいたいですね。



今月の食育目標は・・・  
未満児【友達と一緒に食べる楽しさを知る】  
以上児【夏野菜を見たり、栄養についての話を聞き、  
食べ物に関心をもつ】です♪



### お知らせ

※☆印の7月4日、5日は、誕生会メニューになります。  
※今月のお弁当の日は11日(水)です♪  
暑さで食べ物が傷みやすい時期です。おかずやごはんは、  
よく冷ましてから詰めましょう(冷めにくい場合は保冷袋  
や大き目の保冷剤を入れても◎)

