


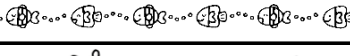




令和3年  
7月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	木	パン・ころうどん・大豆と干しエビのかき揚げ・ひじきとツナのサラダ・オレンジ	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
2	金	チキンライス・マカロニサラダ・バナナ・かき卵スープ	◎ジャムサンド ・ミルク	・せんべい ・牛乳
3	土	そばろ混ぜご飯・ポパイサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
5	月	卵としらすのごはん・鶏肉のマリネ・お浸し・オレンジ・えのきのみそ汁	◎お麩ラスク ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
6	火	パン・トマトツナそうめん・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	・ヨーグルト	・ポロロ ・ミルク
7	水	パン・エビフライ・星ポテト・トマトスパゲティー・メロン・セタスープ	◎すいかポンチ	・ビスコ ・牛乳
8	木	ビビンバ丼・春雨の酢の物・オレンジ・中華風スープ	・さやえんどうスナック ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
9	金	カレーライス・ハワイアンサラダ・すいか	◎ヨーグルト和え	・ビスケット ・ミルク
10	土	ごはん・野菜入り納豆・ツナじゃが・オレンジ・油揚げのみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい
12	月	さわやか鮭ご飯・ポテトサラダ・バナナ・青菜のすまし汁	◎プレーンクッキー ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
13	火	パン・冷やし中華・春巻き・すいか	・チーズあられ ・ミルク	・ポロロ ・牛乳
14	水	とうもろこしごはん・鶏つくね・グリーンサラダ・オレンジ・もやしのみそ汁	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・ビスコ ・ミルク
15	木	パン・魚フライ野菜ソースかけ・千キャベツ・バナナ・コーンポテトスープ	・ポテトチップス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
16	金	麦ご飯・マーボー茄子・華風サラダ・オレンジ・わかめスープ	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・せんべい ・ミルク
17	土	切り干し大根ご飯・青菜とウインナーのソテー・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・ヨーグルト	・ビスケット
19	月	パン・スパゲティーナポリタン・鶏の唐揚げ・シーザーサラダ・メロン・コーンポタージュ	◎トッピングプリン	・クラッカー ・牛乳
20	火	麦ごはん・夏野菜のひき肉あんかけ・バナナ・けんちん汁	・せんべい ・ミルク	・ポロロ ・牛乳
21	水	パン・魚のカレーマヨ焼き・ブロッコリーサラダ・オレンジ・青菜のミルクスープ	◎たぬきおにぎり	・ビスコ ・ミルク
22	木	 海の日 		
23	金	 スポーツの日 		
24	土	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ゼリー	・せんべい
26	月	◎(主) 卵入り冷や麦・ツナサラダ・バナナ	◎フルーチェ	・クラッカー ・ミルク
27	火	◎(主) ゆで豚と野菜のサラダ・磯辺ポテト・すいか・豆腐とわかめのみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
28	水	◎(主) ささみフライトマトソース・野菜たっぷりサラダ・バナナ・オニオンスープ	◎ヨーグルトゼリー	・ビスコ ・牛乳
29	木	◎(主) 豆腐ハンバーグ・レタスのサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
30	金	◎(主) 魚のサワーソース焼き・野菜ソテー・バナナ・麩と青菜のスープ	◎ココアフロート ・せんべい	・ポロロ ・牛乳
31	土	◎(主) 肉みそそばろの野菜炒め・ギョーザ・オレンジ・えのきのすまし汁	・さやえんどうスナック	・ビスケット



## カレーライス

7月9日のカレーライスは、すみれ楽園で収穫した野菜を使います。  
年長さんが、年中の時に植えたじゃが芋・玉ねぎ・にんじんが大きく育ち、たくさん収穫できました。  
年長さんが育てた野菜で作ったカレーライスはおいしいでしょうね。

園庭ではその他、なす・きゅうり・ミニトマト・ピーマンも育てて来ています。これから、たくさん実をつけてくれるでしょう。  
年長さんが育てた野菜を食べるのが、楽しみです。

飲むヨーグルト 7月14日

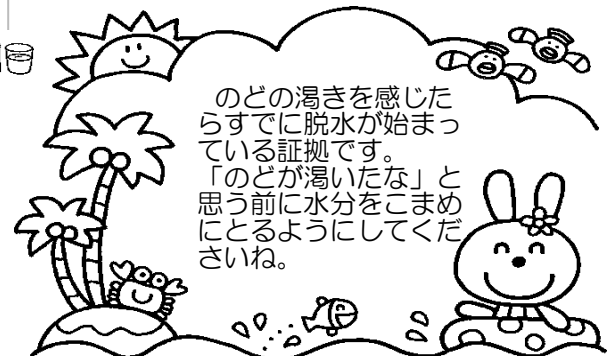
【材料】4人分程度

- ・ヨーグルト無糖 300g
- ・砂糖 30g
- ・牛乳 300g
- ・レモン果汁 5g

上の材料から順に泡だて器で混ぜるだけ。  
不足しがちなカルシウム補給に、牛乳が苦手な子にも飲みやすいですよ。  
疲労回復に役立つクエン酸を含むレモン汁も入って、さっぱりとした味わいです。

## 水分補給

人の体は約60~70%が水分でできています。水分は、健康を維持するためにとっても大切です。汗をたくさんかくこの季節、子どもたちは遊びに夢中になって、水分補給を忘れがちになってしまいます。家庭でも、こまめに水分を補給し、水分不足や熱中症を予防しましょう。



のどの渇きを感じたらすでに脱水が始まっている証拠です。「のどが渇いたな」と思う前に水分をこまめにとるようにしてくださいね。