



令和4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	金	チキンライス・マカロニサラダ・バナナ・かき卵スープ	・ポテトチップス ・ミルク	・せんべい ・牛乳
2	土	そばろ混ぜご飯・ポパイサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・パウムクーヘン	・ビスケット
4	月	さわやか鮭ご飯・ポテトサラダ・バナナ・青菜のすまし汁	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・クラッカー ・ミルク
5	火	パン・冷やし中華・春巻き・すいか	・チーズあられ ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
6	水	ふりかけご飯・鶏つくね・グリーンサラダ・オレンジ・もやしのみそ汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・白せんべい ・ミルク
7	木	パン・エビフライ・星ポテト・トマトスパゲティー・メロン・七夕スープ	◎すいかポンチ	・ビスコ ・牛乳
8	金	麦ご飯・マーボー茄子・華風サラダ・バナナ・わかめスープ	・おととと ・牛乳	・せんべい ・ミルク
9	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	・ベジたべる	・ビスケット
11	月	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	◎ツナマヨおにぎり	・白せんべい ・牛乳
12	火	麦ごはん・夏野菜のひき肉あんかけ・オレンジ・けんちん汁	・せんべい ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
13	水	カレーライス・ハワイアンサラダ・すいか	◎ヨーグルト和え	・ビスコ ・ミルク
14	木	卵チャーハン・キャベツのサラダ・バナナ・中華風スープ	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
15	金	パン・スパゲティーナポリタン・唐揚げ・シーザーサラダ・メロン・コーンポターージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
16	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	・スティックゼリー	・せんべい
18	月	海の日		
19	火	パン・ぶっかけごまだれそうめん・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎おなかこんぶおにぎり	・ポーロ ・牛乳
20	水	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
21	木	パン・魚のポテサラ焼き・ブロッコリーサラダ・バナナ・青菜のミルクスープ	・さやえんどうスナック ・ミルク	・ビスコ ・ミルク
22	金	ピピン丼・春雨の酢の物・オレンジ・中華風スープ	◎いちごタルト風トースト ・牛乳	・ビスケット ・ミルク
23	土	枝豆と塩昆布のごはん・マカロニサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい
25	月	お弁当	・チョイス ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
26	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	◎フルーチェ	・ウエハース ・牛乳
27	水	◎(主) ささみフライマトソース・野菜たっぷりサラダ・バナナ・オニオンスープ	・コーンフレーク ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
28	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	◎ヨーグルトゼリー	・白せんべい ・ミルク
29	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	・ポーロ ・牛乳
30	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13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くしょうね。

## しっかり水分補給を

水分は、健康を維持するためにとっても大切です。人間はプールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。汗をたくさんかくこの季節、30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。家庭でも、こまめに水分を補給して、水分不足や熱中症を予防しましょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほったた体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【なす】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる



園庭では、なす・きゅうり・ミニトマト・ピーマンも育てています。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。



0,1歳児：7/5の春巻きは、シューマイに変更します。  
0歳児：7/13のカレーライスは、肉じゃが風煮に変更します。