

7月給食献立表

ちどり第2保育所
令和5年6月30日発行

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">冷たい飲み物の取り過ぎに注意</p> <p>夏には冷たいジュースをつい飲んでしまいがち…。 熱中症対策に水分補給は大切な事ですが、ジュースの取り過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下するため夏バテするといったことが起こりやすくなります。 麦茶や経口補水液など上手く使いながら夏を乗り切りましょう。</p>   					1日 ピピンパ 春雨スープ
					パン 牛乳
3日	4日	5日	6日	7日 七夕の集い	8日
ちゃんぽんうどん じゃが芋の たらこ和え 五目豆 果物	麦ごはん いりどり オクラの海苔和え なめこの味噌汁 果物	食パン タンドリーチキン ★夏野菜の ラタウイユ マカロニスープ	ごはん 厚揚げの ミートソース煮 もやしのナムル えのきのすまし汁 果物	そうめん わかめおにぎり 果物	豚丼 しめじのすまし汁
					
○◇ハリハリおにぎり	○塩キャラメルチップス 牛乳	○フルーツゼリー	○ポテトパイ 牛乳	○シリアルヨーグルト	パン 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日 誕生会	15日
肉味噌ラーメン ◇焼きししゃも オーロラサラダ 果物	ごはん 豆腐ステーキ 春雨サラダ ミルク味噌汁 果物	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の 納豆和え 厚揚げの味噌汁 果物	ごはん 豚肉と春雨の塩炒め イカとわかめの 酢の物 ワンタンスープ 果物	赤飯 くるくるハンバーグ ◇さきいかサラダ 豚肉と冬瓜の すまし汁 果物	ツナそぼろ丼 麩のすまし汁
					
○桜エビのおにぎり	フライドポテト 牛乳	とろペー ヨーグルト	○プレーンクッキー 牛乳	○アップルケーキ 牛乳	パン 牛乳
17日	18日	19日	20日	21日	22日
	冷やし中華 かぼちゃの含め煮 いんげんのごま和え 果物	麦ごはん ★豆腐となすの そぼろ煮 きゅうりの酢の物 オクラの味噌汁 果物	ごはん ピーマンの細切炒め ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのすまし汁 果物	炊き込みごはん 魚のおろし煮 ひじき豆腐 麩の味噌汁 果物	焼肉丼 もやしのスープ
					
	○ツナとコーンの おにぎり	○ミニどら焼き 牛乳	○きな粉フレンチトースト 牛乳	菓子 牛乳	パン 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日 お楽しみ会	29日
★和風焼きそば そうめん瓜の酢の物 じゃがベーコンの 味噌汁 果物	ロールパン 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ ココロスープ 果物	ごはん 鶏肉の梅焼き いんげんの和え物 豆腐のすまし汁	麦ごはん 魚のカレームニエル きゅうりの福神和え ◇切干大根の味噌汁 果物	夏野菜カレー ◇ごぼうサラダ 果物	ドライカレー オニオンスープ
					
菓子 牛乳	○牛しぐれおにぎり	○フルーツくずスープ	フルーチェ	アイスクリーム	パン 牛乳
31日	<p style="text-align: center;">七夕の行事食は「そうめん」です。</p> <p>その由来は中国から伝わった伝説で、「素餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。素餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。</p> <p style="text-align: center;">たなばた</p>				<p>元気に大きく 成長します ように</p> 
なすミートスパゲティ ◇れんこんの 梅マヨ和え ポテトスープ 果物	○中華風おにぎり				

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ★新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。