

日付	行事	献立名			使用食品			ご家庭で補いたい食品
		主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物 太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です【予定】	体の調子を整える食べ物	1歳児になる食べ物	
1 土	幼児組保育参観		ネバネバそぼろ丼 豆腐の味噌汁	ボンデケーキ	鶏肉 豆腐 油揚げ	オクラ 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜	お米	海藻や卵
2 日								
3 月			チーズオムレツ コールスローサラダ チキンスープ	ひまわりゼリー	ベーコン 卵 ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり	お米 ジャガイモ	魚 緑黄色野菜
4 火			野菜煮込みうどん かき揚げ きゅうりの酢の物	人参マフィン	鶏肉 むきエビ ちくわ 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン かぼちゃ	うどん	肉やいも類
5 水			魚の梅煮 小松菜のゴマ和え のっぺい汁	ゆかり菜ご飯	魚 鶏肉 豆腐 油揚げ	小松菜 もやし 人参 ごぼう ねぎ	お米	卵や淡色野菜
6 木			夏野菜カレー 大豆の五目煮 かみかみ和え	マカロニきな粉	豚肉 鶏肉 ちくわ 水煮大豆 いか	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン なす 切干大根	お米 ジャガイモ	魚や卵
7 金	七夕会 プール開き		鶏の唐揚げ スタミナサラダ	彩りそうめん	鶏肉 卵 ベーコン ツナ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ほうれん草	お米 ジャガイモ スパゲティ	魚や緑黄色野菜
8 土			中華丼 ポテトスープ	ジャムサンド	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン チンゲン菜 しめじ	お米 ジャガイモ	卵や豆類
9 日								
10 月	口座振替日		小松菜とちくわの卵炒め ジャガイモの味噌汁 キャベツのツナ和え	パンディング	卵 ちくわ ツナ 豆腐 油揚げ	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	お米 ジャガイモ	肉や緑黄色野菜
11 火			野菜ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ ジャガイモのツナマヨ和え	オレンジゼリー	ベーコン ツナ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり キャベツ トマト	スパゲティ ジャガイモ	魚や種実類
12 水	歯科検診		魚のごま味噌焼き かき卵汁 小松菜の磯和え	簡単メロンパン	魚 卵 豆腐 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 小松菜 ねぎ	お米	肉やいも類
13 木			ポークビーンズ シルバーサラダ ビーマンじゃこ炒め	レーズンケーキ	豚肉 水煮大豆 しらす ハム	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン きゅうり	お米 ジャガイモ 春雨	魚や卵
14 金	夏まつり前草刈り		豆腐ステーキの肉みそかけ ほうれん草おかか和え 金時豆煮	きな粉豆乳 フレンチトースト	豆腐 豚肉 金時豆	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし	お米	いも類や淡色野菜
15 土			和風スパゲティ 具たくさんスープ	ラスク	ツナ 鶏肉	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ キャベツ コーン	スパゲティ ジャガイモ	海藻や肉
16 日								
17 月								
18 火			千草焼き 豆腐の味噌汁 鶏レバーの生姜煮	びよびよん ご飯	卵 鶏レバー 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 ねぎ	お米	種実類や緑黄色野菜
19 水			魚のフライ ラビゴットソース ポテトスープ マカロニサラダ	みるくもち	魚 卵 ハム ベーコン	玉ねぎ きゅうり トマト パプリカ コーン 人参	お米 ジャガイモ マカロニ	海藻や肉
20 木			まさご揚げ 三色和え なすの味噌炒め	じゃがまるくん	豆腐 鶏ミンチ むきEビ さつま揚げ	なす 人参 ビーマン ねぎ 玉ねぎ 小松菜	お米	肉や卵類
21 金	夏まつりリハーサル		チャプチェ 海藻サラダ 梅ポテト	りんごゼリー	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ きゅうり	お米 春雨 ジャガイモ	魚や緑黄色野菜
22 土	夏まつり							
23 日								
24 月			豚肉と野菜の卵炒め ミネストローネ きゅうりとわかめの酢の物	りんごパンケーキ	卵 豚肉 しらす 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり キャベツ トマト	お米 ジャガイモ マカロニ	魚や豆類
25 火			冷し中華 粉吹き芋 ごぼうのサラダ	ハムチーズマフィン	ハム 卵	トマト きゅうり しそ ごぼう 人参 もやし	中華麺 ジャガイモ	豆類や緑黄色野菜
26 水			魚ハンバーグ こんにゃくの土佐煮 ゆかり和え	おからドーナツ	魚 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン	お米 こんにゃく	肉や緑黄色野菜
27 木			厚揚げの中華風煮 きこの卵炒め トマトのじゃこサラダ	コーントースト	豚肉 厚揚げ しらす 卵	人参 チンゲン菜 トマト 玉ねぎ しめじ	お米	魚やいも類
28 金	誕生会		チキンカツ 納豆和え きんぴらごぼう	ココアホットケーキ	鶏肉 卵 油揚げ 納豆	ごぼう 人参 ビーマン ほうれん草 もやし	お米 こんにゃく	魚や淡色野菜
29 土			豚肉しょうが焼き丼 ジャガイモの味噌汁	黒糖蒸しパン	豚肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ	お米 ジャガイモ	豆類 緑黄色野菜
30 日								
31 月			マーボー茄子 中華サラダ ふわふわスープ	チェルシートースト	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	なす 玉ねぎ 人参 にら きゅうり ツナ	お米 春雨	魚や緑黄色野菜

8月の予定

- 5日(土)：夏まつり予備日
- 19日(土)：卒園児交流会
- ※詳細は後日お知らせします。
- 31日(木)：プール納め



献立表の は 『絵本に出てくるメニュー』です

今月の絵本は…

11日：「ピヨピヨスーパーマーケット」
スパゲティ・オレンジゼリー

27日：「やさしいのがっこう とうもろこしちゃんのながいかみ」
コーントースト

給食室より

体調不良のときの食事について

この時期になってインフルエンザなどが流行しています。例年に比べて気温も高くなり、体調を崩しやすくなっています。そんな時にすすめる食事をご紹介します。

注意すること！！

- 【療養中の食事】
- おかゆ
- 野菜スープ
- 煮込みうどん
- 湯豆腐
- 吐き気の強いときは、飲食を控える。
- 吐き気が治ったら、湯冷ましやお茶を少量ずつ飲ませる。
- 下痢のときは、脂っこい料理や糖分の多いお菓子、食物繊維の多い食べ物は控える。

※高熱のときなどにはアイスやゼリーなども食べやすいです。

