

日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
1	月	牛乳 せんべい	ご飯	夏野菜カレー トマトとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 フライドポテト
2	火	麦茶 ソーセージ	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き きゅうりとちくわのごま和え もずくのかき卵汁 ヨーグルト	牛乳 とうもろこし
3	水	豆乳飲料 ラスク	ご飯	はんぺんチーズフライ キャベツのレモン和え ジャーマンポテト パイン缶	牛乳 ハードビスケット
4	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	柳川井 小松菜の佃煮和え オレンジ	麦茶 カレーまん
5	金	牛乳 フライドポテト	麺	七夕そうめん 鶏天 キラキラゼリー	麦茶 ピラフ
6	土			お弁当の日	
8	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	青椒肉絲丼 豆腐スープ パイン缶	麦茶 アイスクリーム
9	火	豆乳飲料 マカロニきなこ	ご飯	白身魚のマリネ オクラのお浸し かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 とうもろこし
10	水	麦茶 ちくわ	パン	プルコギサンド 春雨の五目スープ 牛乳 パイン缶	麦茶 青海苔チャーハン
11	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	わかめご飯 蒸し鶏のごま酢和え 豆腐団子汁 オレンジ	麦茶 チヂミ
12	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鶏じゃが揚げ ほうれん草ソテー おからサラダ ゼリー	牛乳 抹茶豆腐ケーキ
13	土			お弁当の日	
15	月			海の日(休園日)	
16	火	牛乳 せんべい	ご飯	夏野菜カレー トマトとわかめの酢の物 ヨーグルト	牛乳 とうもろこし
17	水	豆乳飲料 フライドポテト	麺	豚しゃぶうどん 梅かつおにぎり パイン缶	牛乳 蒸しパン
18	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き きゅうりとちくわのごま和え もずくのかき卵汁 ゼリー	麦茶 金平ごはん
19	金	牛乳 ソーセージ	ご飯	はんぺんチーズフライ キャベツのレモン和え ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 きなこパン
20	土			青組お楽しみ会	
22	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	青椒肉絲丼 豆腐スープ ゼリー	牛乳 フライドうどん
23	火	豆乳飲料 マカロニきなこ	ご飯	白身魚のマリネ オクラのお浸し かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
24	水	麦茶 ちくわ	パン	プルコギサンド 春雨の五目スープ 牛乳 パイン缶	麦茶 たくあんと油揚げにぎり
25	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	鶏じゃが揚げ ほうれん草ソテー おからサラダ オレンジ	麦茶 アイスクリーム
26	金	牛乳 動物ビスケット	ご飯	お星さまランチ(とうもろこしご飯 魚のカレーマヨ焼き いんげんのごま和え オクラのスープ すいかポンチ)	牛乳 パースデーケーキ
27	土			お弁当の日	
29	月	牛乳 フライドポテト	ご飯	中華丼 ナムル オレンジ	麦茶 大豆ごはん
30	火	豆乳飲料 せんべい	ご飯	わかめご飯 蒸し鶏のごま酢和え 豆腐団子汁 ヨーグルト	牛乳 かぼちゃケーキ
31	水	麦茶 ソーセージ	麺	豚しゃぶうどん 梅かつおにぎり パイン缶	牛乳 チーズラスク

衛生について

園に持ってくるコップ・お箸セット・水筒・それらを入れるケースや袋・タオル等は、よく洗いしっかりと乾燥した物を持たせてあげましょう。乾燥が不十分なままだと、雑菌が繁殖してしまいます。

手洗いについて

手は色々なものに触れ、その手で目・鼻・口などを触ったりすることで感染症の原因となる細菌やウイルスを取りこんでしまいます。特に親指・指先・爪の間・指と指の間・手首は汚れやすい菌が残ります。手をこすり合わせるだけではなく、しっかり丁寧に洗って細菌やウイルスを流しましょう。

※仕入、材料等の事情により内容が変更になることもあります。



夏野菜を食べましょう

トマト…食欲増進、体にこもった熱を取り除く作用、疲労回復、免疫力を高める
きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用、利尿作用、むくみを解消
ピーマン…血液をサラサラにする、免疫力を高める
なす…体にこもった熱を取り除く作用、血のめぐりをよくする、むくみを解消
オクラ…ネバネバ成分のムチンが胃腸を守る、免疫力を高める
とうもろこし…胃腸の調子を整える、疲労回復

7月の郷土料理給食は東京都です。柳川井(柳川鍋を井にアレンジしたもので、本来は魚のどじょうを使いますが、給食では豚肉で作ります。)と東京都の名産品である海苔の佃煮を使った和え物を提供します。