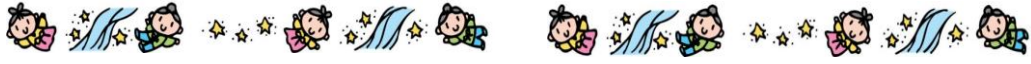


梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。



★七夕★

7月7日七夕は、5つある節句「五節句」のうちの一つです。七夕の日には、昔からそうめんを食べる習慣があります。なぜ、そうめん？

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから
- ③そうめんを天の川に見立てたことから と、言われています。

『 体を冷やしてくれる食べ物 』

食べよう夏野菜



夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタスなど体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。園の中庭にも、きゅうり、トマトなど栽培しています。みんなで収穫しておいしく食べられる日を楽しみにしましょう。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



お知らせ

7月7日は誕生会のため、白ごはんはおりません。

		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
1	木	豆腐の松風焼き 青菜のしらす和え とりにく とうふ たまねぎ ほうれんそう こまつな うすあげ しらす にんじん 船場汁 さけ だいこん にんじん さといも ごぼう ねぎ	牛乳 ★麩ラスク	16	金	ハンバーグ ツチポテトサラダ ぶたにく きゅうり たまねぎ じゃがいも ツナ きゅうり にんじん コンソメスープ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ベーコン	牛乳 クレープ
2	金	八宝菜 ぶたにく いか キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリルピーズ 中華風コーンスープ コーン たまご たまねぎ にんじん パセリ	牛乳 ミニワッフル	17	土	冷やし中華 めん ハム たまご きゅうり トマト しいたけ もやし すまし汁 おくら たまねぎ にんじん ねぎ えのき	麦茶 ★おにぎり
3	土	なすミートスパゲティ なす きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピーズ チーズ ポパイスープ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ベーコン	牛乳 ゼリー せんべい	19	月	親子丼 たまご とりにく たまねぎ にんじん なると グリルピーズ 春巻き はるまき	牛乳 ★フロランタン
5	月	夏野菜カレー とりにく なす たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン エッグサラダ たまご きゅうり レタス にんじん かにかま	牛乳 ★豆乳蒸しパン	20	火	鶏肉のレモン風味揚げ 切り干し大根のサラダ とりにく きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん コーン 味噌汁 あつあげ たまねぎ えのき はねぎ	牛乳 ★人参ケーキ
6	火	魚の南蛮漬け しろみさかな たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 味噌汁 たまねぎ キャベツ うすあげ ぶかねぎ	牛乳 ★ごまクッキー	21	水	魚の味噌漬け焼き フロッキーのごま和え さけ フロッキー キャベツ にんじん きゅうり ツナ けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん さといも ねぎ コーン にんじん	牛乳 ぶどう ビスケット
7	水	お誕生会 カレーピラフ 星型ハンバーグ レタスの和え物 ミニオンズポテト そうめん汁 果物	牛乳 ケーキ	24	土	田舎うどん ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん こまつな あつあげ ミートボールの甘辛煮 みーとぼーる	牛乳 ゼリー せんべい
8	木	豚肉の生姜焼き もやしの三杯酢和え ぶたにく たまねぎ もやし きゅうり ツナ にんじん コーン さつま汁 さつまいも とりにく ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん	牛乳 ★七夕きらきら ゼリー	26	月	中華丼 ぶたにく いか はくさい たまねぎ にんじん フラウイ グリルピーズ シューマイ しゅうまい	牛乳 メロンパン
9	金	魚の変わり焼き 野菜のごまマヨ和え さけ キャベツ レタス にんじん きゅうり ササミ あおさ汁 あおのり とうふ にんじん えのき	牛乳 ミニたい焼き	27	火	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ さといも いんげん かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ	牛乳 ★お好み焼き
10	土	海鮮チャンポン めん えび いか かにかま なると キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	麦茶 ヨーグルト サブレ	28	水	トンカツ こんこんサラダ ぶたにく ごぼう だいこん にんじん もやし カニカマ もじもじスープ マカロニ たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	牛乳 ★カクテル フルーツポンチ
12	月	ハヤシライス ぎょうりく にんじん たまねぎ じゃがいも グリルピーズ 棒棒鶏サラダ とりにく きゅうり トマト はるさめ にんじん	牛乳 お星さまタルト	29	木	鶏の味噌焼き キャベツの青しそ和え とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン しそ かにかま スーミータン コーン たまねぎ にんじん しいたけ たまご ハム	牛乳 スイカ ビスケット
13	火	魚の明太焼き キャベツの三杯酢和え しろみさかな キャベツ きゅうり にんじん かにかま フロッキー 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん さといも こんにゃく ごぼう	牛乳 ★お芋とじゃこの ごまがらめ	30	金	魚のフライ もやしのナムル しろみさかな もやし にんじん コーン きくらげ きゅうり 味噌汁 こまつな にんじん えのき うすあげ ねぎ	牛乳 ★ゆでとうもろこし
14	水	魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 しろみさかな きゅうり わかめ うすあげ にんじん ごま すまし汁 たまごとうふ しいたけ にんじん みつば	麦茶 ★もも ヨーグルト	31	土	焼きそば めん ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	麦茶 ★おにぎり
15	木	酢鶏 とりにく にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ たけのこ かきたま汁 たまご とうふ だいこん にんじん わかめ	牛乳 バナナ せんべい				

