



A cartoon illustration of a young girl with a flower in her hair, wearing a tutu and a bow tie. She is standing with her hand to her chin in a thinking pose.



{食事たより}



色物が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の代表は、「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さが弱る胃を刺激し消化を助ける、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

かま^ハち^ハ・きゅう^リ・なす・トマト・ピーマン・とうもろこし・ずいか・さくらんぼ^{ナシ}

日	曜	10時おやつ	糸合 食	午後食	熱量	買値	価額
1	土		お弁当持参 (生ものは返却してカロ煮熟した食品を入れて下さい)	スティックパン			2
3	月		ヒヨマンハンバーガー・ごはん・ミックスベジタブル・きゅうり・トマト・コーンスープ・メロン	バナナ	576	20	22
4	火		カレー会食 (ごら、ゆりぐみさんは福神漬がイ付きます♪ フルーツはさくらんぼです)	カリフォルニアの パイナップルケーキ			
5	水		はちみつハノン・ポテトサラダ・にんじん甘煮・100%のレモンマリネ・野菜スープ・グレープフルーツ	じゃじゃあめあじき	549	20	21
6	木		白身魚の香り揚げ・ごはん・ブロッコリー・ツメ・トマト・チーズ・みそ汁・きゅうり	ホニョーグルト	557	23	21
7	金		★ ★ ★ ★ セタお楽しみ糸合食 ★ ★ ★ ★ ★	フルーツポンチ			
8	土		お弁当持参 (生ものは返却してカロ煮熟した食品を入れて下さい)	スティックパン			2
10	月		ひよこチャーハン・大豆コロコロサラダ・ゆでいんげん・ゆでたまご・チキンスープ・きゅうり	バナナ	535	20	20
11	火		♥ ♥ ♥ ♥ お誕生会お楽しみ糸合食 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥	メロンのマスカット			
12	水		じゃがいもくるくるマカロニのトマト煮・ゆでブロッコリー・キャベツのサルドレッシング・チーズ・イタリアンスープ・スイカ	じゃじゃあめあじき	567	20	25
13	木		魚生と野菜のオイル焼き・ごはん・マッシュカボチャ・いんげんとにんじり・みそ汁・メロン	きゅうりグルト	530	23	21
14	金		五目ハンバーガー・ごはん・にんじん甘煮・チーズ・コロコロサラダ・野菜スープ・グレープフルーツ	じゃじゃあめあじき	575	23	22
15	土		お弁当持参 (生ものは返却してカロ煮熟した食品を入れて下さい)	スティックパン			2
18	火		かじきのマニエル・ごはん・じゃがいもリテー・ブロッコリーのマヨネーズ・野菜スープ・メロン	メイプルホットケーキ	561	22	25
19	水		チキンカツ・ゆでたまご・ゆでアスパラ・チーズ・チキンスープ・スイカ	ヒヨマンハン	526	21	20
20	木		チキンの照り焼き・ごはん・コーンリテー・キャベツときのこのサラダ・春雨スープ・ふどん	ホニョーグルト	535	23	20
21	金		じゃがいも・さばのケチャップみそ煮・ゆでアスパラ・ポテトサラダ・みそ汁・きゅうり	レモン入りコンطرワ 牛乳	567	23	21
22	土		お弁当持参 (生ものは返却してカロ煮熟した食品を入れて下さい)	スティックパン			2
24	月		ひじきハンバーガー・ごはん・かぼちゃの素揚げ・ブロッコリーのとろろチーズ・野菜スープ・ホニョー	バナナ	557	19	19
25	火		魚生のみそマヨネーズ焼き・ごはん・じゃがいもリテー・トマト・みそ汁・メロン	ベジタブルホットケーキ	525	18	22
26	水		ハノン・栗の手羽唐揚げ・大豆サイコロサラダ・中華きゅうり・野菜スープ・スイカ	おかしあじき	549	22	21
27	木		トマトとほうろ・ブロッコリーのゴマドレ・マッシュポテト・チーズ・イタリアンスープ・ホニョー	きゅうりグルト	553	21	21
28	金		かじきのゴママヨ焼き・ごはん・にんじん甘煮・セキサシ大根の煮もの・みそ汁・メロン	レモン入りコンطرワ 牛乳	562	22	20
29	土		♪ ♪ ♪ ♪ ♪ 夕涼み会 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪				
31	月		豚肉と野菜炒め・ごはん・リタマカロニ・トマト・野菜スープ・グレープフルーツ	バナナ	553	21	21

- 七夕のころのようめい
- 夏野菜の白ごま油
- トマト
- 枝豆の冷やし汁
- ぶどう

* ☆ *

• カニさんウイオー
 • カニのりごはん
 • マツシユオ、ロト
 • 里芋菜スープ
 • フルーツ、オ、ン子
 のりごはんや、ごはん
 蕎麦や、のりにする
 が、おすのしめ
 ぐす。

衛生

- ・調理前にしっかりと手洗いをし、専用の白衣、三角巾、マスクを着用し調理しています。
- ・食器はすべて消毒後使用しています。
- ・夏のこの季節は食品も痛みやすくなります。温いものは温かいうちに、冷めたいものは冷めたいうちに食べられる野菜、そして、衛生面には十分、気をつけて、できるだけの栄養を食べてもらいたいです。

- ・麦茶、炊飯、料理にアルカリイオン水を使用しています。
- ・人数によってメニューが変更する場合があります。
- ・給食、午後食は当日、事務所カウンターに展示しておりますので、子ども達の降園時に給食の感想など聞いてあげてください。

♡♡♡ (

一時保育の
フレズラントは
10時に麦茶、
3時にメニューに
あるおやつと
牛乳を飲んで
います。[40]

2. 手作りお弁当の
作り方を

夏休みの間(7月~9月)は
気温も高く、お弁当の痛み
がババ百已されますので
手とりお弁当では
お休みとなります

★木豆の冷たいスープのリシピ★

(ホウキ科) - 1人分
 ・ 揚げ枝豆 12粒
 ・ 牛乳 100ml
 (A) 果糖性スーファ素いせじり、水 50ml

(47) ち

② 鍋に①を入れて煮し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす



☆ * ☆ * ☆ *