

7月献立表



たなばた月

長井めぐみ幼稚園

月	火	水	木	金	
	1 おかず弁当 ☺ こつぶっこ	2 夏野菜チキンカレー ブロッコリーとチーズサラダ さくらんぼ 麦茶 ☺ かきもち煎 おしどり牛乳	3 野菜とすり身の油揚げ包み煮 じゃがバターサラダ ひき肉とキャベツのスープ 牛乳 ☺ レーズンロール 麦茶	4 年長さん手作りおやつ 蒸し鮭の中華ソースがけ 胡麻ごぼうサラダ かぼちゃの冷製スープ 麦茶 ☺ マンゴープリン	
7 星のコロッケ 豚肉とピーマン炒め 七夕春雨スープ 牛乳 ☺ 七夕お星様ゼリー	8 おかず弁当 ☺ ふくべえ焼サラダ煎	9 具だくさん親子煮 夏野菜のパスタサラダ オレンジ 牛乳 ☺ メロンパンクッキー 麦茶	10 鶏つくねのあんかけ しらすと胡瓜の酢の物 冬瓜のスープ 牛乳 ☺ とろみ焼せんべい 麦茶	11 年長さんお泊り会 いわしの竜田揚げ さやえんどうと卵の炒め物 えのきと豆腐の味噌汁 牛乳 ☺ 無添加プリン	
14 あじの醤油焼き おかひじきといんげんの胡麻和え 根菜の味噌汁 牛乳 ☺ ソフトヨーグルト	15 おかず弁当 ☺ 白桃オムレット	16 野菜たっぷり豚丼 かぼちゃと豆のサラダ パナナ 牛乳 ☺ 小魚せんべい 麦茶	17 茄子の肉味噌炒め もやしの中華風和え物 厚揚げとじゃがいもの味噌汁 麦茶 ☺ 手作り麩菓子 おしどり牛乳	18 お誕生会 カジキマグロのカツ ☆めぐみ畑の夏野菜チーズ焼き 野菜たっぷりコンソメスープ 牛乳 ☺ 伊佐沢すいか	
21 海の日	22 終業式 ☺ ヤクルト 俵もちせんべい	<p>ジュースやアイスクリームは内臓を必要以上に冷やします。おなかの調子を悪くしないために、食べる量を考えて、体調管理をしっかりしましょう。また、食事をおいしく食べ、夏バテを防止するためにも、食前の冷たい飲み物などは控えましょう。</p>			<div data-bbox="1518 1050 2098 1513" data-label="Complex-Block"> <p>★夏野菜で夏バテ防止★</p> <p>きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃ、ピーマン、おくら、とうもろこしなど、旬の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ます。旬の野菜で栄養をとり、夏バテを防止しましょう。</p> </div>

スプーン持参の日にスプーン忘れが多くなっています。当日の献立表を確認して持たせて下さい。



- ・・・スプーンも持たせてください。
- ・・・おやつです。
- ・・・旬の食材を使ったメニューです。
- ・・・お誕生会ごちそうです。

