

# 令和6年度 7月給食予定献立表

認定こども園 紫原幼稚園

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 一号代休	2	3 七夕誕生会	4	5	6
愛情弁当の日 (弁当・水筒)	さけのコーンマヨやき きりぼしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	エビピラフ とりにくのこうみあげ たんざくサラダ・おほしさまゼリー あまのがわそうめんじる	チーズパン・ぎゅうにゅう レバーのあまからに マカロニサラダ こうやどうふとベーコンのスープ	ジャージャーめん カルシウムふりかけ わかめスープ	ちゅうかどん じゃがいものみそしる ひとくちゼリー
	スキムミルク サクサククッキー	スキムミルク とうもろこし	むぎちゃ あんにんどうふ	スキムミルク きなこあげパン	スキムミルク バナナ・えびせん
8	9	10	11	12	13
けいはん ちくわのゆかりあげ おかかサラダ	ごもくみそに きゅうりのすのもの すましじる	ドライカレー パイナップルサラダ えのきとわかめのスープ	メロンパン・ぎゅうにゅう とうふいりチキンナゲット かにふうみサラダ コンソメスープ	さかなのタルタルソースかけ おくらとトマトのサラダ さつまじる	とりにくのみそいため ポパイサラダ すましじる
スキムミルク あおのりいりこ・ホームパイ	スキムミルク クリームマーマレードケーキ	スキムミルク がねてん	むぎちゃ おにぎり	スキムミルク パイナップル・ゆきのやど	スキムミルク ふんわりドーナツ
15 海の日	16	17	18	19 終業式	20
	ようふうにくじゃが レモンあえ たまごスープ	にくうどん スイカ ひじきふりかけ	さけのコーンマヨやき きりぼしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	チーズパン・ぎゅうにゅう レバーのあまからに マカロニサラダ こうやどうふとベーコンのスープ	ちゅうかどん じゃがいものみそしる ひとくちゼリー
	スキムミルク くるくるウインナー	スキムミルク にんじんむしパン	スキムミルク サクサククッキー	むぎちゃ あんにんどうふ	スキムミルク バナナ・えびせん
22	23	24	25	26	27
ジャージャーめん カルシウムふりかけ わかめスープ	けいはん ちくわのゆかりあげ おかかサラダ	ごもくみそに きゅうりのすのもの すましじる	メロンパン・ぎゅうにゅう とうふいりチキンナゲット かにふうみサラダ コンソメスープ	さかなのタルタルソースかけ おくらとトマトのサラダ さつまじる	とりにくのみそいため ポパイサラダ すましじる
スキムミルク きなこあげパン	スキムミルク あおのりいりこ・ホームパイ	スキムミルク クリームマーマレードケーキ	むぎちゃ おにぎり	スキムミルク パイナップル・ゆきのやど	スキムミルク ふんわりドーナツ
29	30	31	梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、冷たいものばかり好んで食べてしまったりして、夏バテします。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。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事ですが、冷たい飲み物のとりす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。トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効 きゅうり・・・体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用がある		
ようふうにくじゃが レモンあえ たまごスープ	にくうどん スイカ ひじきふりかけ	ドライカレー パイナップルサラダ えのきとわかめのスープ			
スキムミルク くるくるウインナー	スキムミルク にんじんむしパン	スキムミルク がねてん			