



7がつ こんだてひょう



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

2日	3日	4日	5日	6日	7日
ハムエッグ オクラのおかか和え 肉だんごスープ ★豆乳とゴマのホットケーキ・牛乳	キッズビビンバ カラフルスープ ヤクルト ★ヨーグルト・せんべい	高野豆腐のキノコあんかけ シーフードサラダ ビーフンスープ ★小倉トースト・野菜ジュース	さかなのピザ焼き かぼちゃのサラダ みそ汁 ★ゆで枝豆・牛乳	夏野菜のカレー ごはん 春雨ときゅうりの酢のもの フルーツ ★おたのしみおやつ★	(おにぎり持参の日) みそ汁 りんごジュース
9日	10日	11日	12日	13日	14日
千草焼き キャベツともやしの和えもの ベーコンとかぶのスープ ★じゃこトースト・牛乳	冷やし中華そば 五目きんぴら みそ汁 ★せんべい・ぶどうジュース	とうふとやさいの旨煮 カミカミサラダ 中華スープ ★おこのみやき・幼児牛乳	にくじゃが 小松菜とたまごの和えもの みそ汁 ★がんづき・牛乳	うどん おにぎり 麦茶 ★ジョア・せんべい	希望保育
16日	17日	18日	19日	20日	21日
海の日 	こぎつねごはん おにしめ ベーコンとかぶのスープ ★大学いも・ほうじ茶	冷ややっこ 肉だんご とん汁 ★ゆべし・幼児牛乳	はるまき 干し大根とひじきのサラダ とろろスープ ★ミニあんぱん・牛乳	やきそばパン 夏野菜スープ プチトマト ヨーグルト ★黒ごまぷりん・せんべい	七夕会 
23日	24日	25日	26日	27日	28日
いらたま焼き キャベツとにんじんの酢のもの のっぺい汁 ★梅そぼろおにぎり・牛乳	麦ごはん 豚大根 ねばねば和え みそ汁 ★バナナ・ヤクルト	ポークビーンズ きのこサラダ 洋風すいとん ★ゆでとうもろこし・麦茶	はんぺんフライ サバ缶と青菜の炒めもの コーン入り中華スープ ★さつま芋入抹茶蒸しパン・牛乳	焼きうどん ひじき炒め しいたけとワカメのスープ ★フルーツポンチ・クラッカー	希望保育
30日	31日	★★★今月のお弁当いない日★★★ (3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日)です。 ★6日(金)七夕行事食になります。 ★7日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。			
夏野菜のチーズグラタン 中華サラダ きのこのすまし汁 ★しょうゆだんご・牛乳	鶏肉の蒲焼どんぶり ちゃんこ鍋風 たくあん ★フルーツヨーグルト				



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜、果物には、日照ったから体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることが出来ます。きゅうりは95%以上が水分です。利尿作用があり、体の余分な熱や塩分を逃がす働きがあるカリウムが多く含まれています。トマトは西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど様々な効能があります。抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCも豊富です。なすは水分のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれます。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのもおすすめです。

