



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 1 二色おにぎり 豚汁 果物 おやつ |
| 未満児 牛乳 | 牛乳・チーズ | 牛乳 | ヨーグルト | 牛乳 | |
| 3 ご飯 肉じゃが ひじきのマリネ ごぼうのみそ汁 果物 ジャムヨーグルト | 4 ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー わかめスープ 果物 牛乳 菓子 | 5 ご飯 あじの蒲焼き風 切干サラダ なめこ汁 果物 牛乳 蒸しパン | 6 七タソーメン 鶏のから揚げ ブロッコリー磯和え 果物 牛乳 おからかりんとう | 7 誕生会・七夕会 リクエスト献立 七夕フルーツポンチ | 8 ひじきご飯 きゅうりの中華風 豆腐のすまし汁 果物 おやつ |
| 未満児 牛乳 | 牛乳・おやつ | 牛乳 | 牛乳・果物 | 牛乳 | |
| 10 ジャージャー麺 あさりのしぐれ煮 青梗菜のごま和え 果物 うめおにぎり チーズ | 11 ご飯 厚揚げのミートソースかけ トマトサラダ もやしのすまし汁 果物 牛乳 菓子 | 12 麦ご飯 さばのりんごソースかけ きんぴらごぼう 冬瓜の中華スープ 果物 あじさいゼリー | 13 納豆丼 ほうれん草えのき和え おからのすまし汁 果物 牛乳 ごぼうのスタミナ揚げ | 14 ご飯 いりどり キャベツサラダ しめじのみそ汁 果物 牛乳 きなこのラスク | 15 ご飯 もやしとわかめのごま和え 具だくさん汁 果物 おやつ |
| | ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳・チーズ | 牛乳 | |
| 17 海の日 | 18 けんちんうどん ほうれん草おかか和え ふのみそ汁 果物 わかめおにぎり チーズ | 19 麦ご飯 さけの塩焼き 切干大根含め煮 むらくも汁 果物 牛乳 菓子 | 20 チキンカレー 菜果サラダ 果物 牛乳 あんドーナツ | 21 ご飯 鶏肉の梅みそ焼き ミルクおから たまねぎのすまし汁 果物 アイスクリーム | 22 ご飯 野菜炒め たまごスープ 果物 おやつ |
| 未満児 牛乳 | 牛乳・果物 | 牛乳 | 牛乳・おやつ | 牛乳 | |
| 24 ナスとベーコンのスパゲティ きゅうりと大根のナムル 焼きししゃも 果物 手巻き寿司 | 25 ご飯 豆腐ハンバーグ そうめんうりの酢物 わかめのすまし汁 果物 牛乳 ポテトチップス | 26 ご飯 さわらのマヨネーズ焼き ほうれん草酢みそ和え ソーメン汁 果物 牛乳 いりこ炒り | 27 ご飯 蒸し鶏のごまソース 小松菜のベーコン炒め 春雨スープ 果物 牛乳 じゃがいももち | 28 ご飯 豚肉の生姜焼き みかんサラダ たまねぎのみそ汁 果物 牛乳 菓子 | 29 あけぼのご飯 キャベツの梅和え 豆腐のすまし汁 果物 おやつ |

| |
|---|
| 未満児 牛乳 |
| 31 ちゃんぼん かぼちゃの南蛮漬け 煮豆 果物 焼きおにぎり チーズ |

七夕...7月7日

七夕と言うと、牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(しょくじょせい)が年に一度天の川を挟んで会うと言うロマンティックな説話が思いうかびま

「たくさん玉ねぎとれたからおそろがないてるの〜」
「3歳児」
次の日雨でした。

たまねぎの収穫

清涼飲料水のとり過ぎに注意!

暑い日が続くと、ジュースや炭酸飲料が美味しく感じられます。しかし、炭酸飲料水は、取りすぎるとさまざまな問題が生じます。糖分がかなり多いので肥満や虫歯のもとになるほか、炭酸飲料に多く含まれているリンは、取りすぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。なるべくお茶を常備して、清涼飲料水に頼らずに暑い夏を乗り切りたいですね。

人工甘味料・添加物に気をつけて!

- アスパルテーム・スクラロース・アセスルフォムK*
- 乳化剤=リン酸塩*(プロセステーズ)
- みそ=酒精* しょうゆ=脱脂大豆*
- プロセステーズよりナチュラルチーズの方が良い

