くらいしこども園

給食だより

令和4年度　7月1日発行

　7月に入り、だんだんと暑さが厳しくなって来ました。
汗をたくさんかくようになってきたので、こまめに水分を摂り熱中症にならないようにしていきたいと思います。

目標
暑さに負けない食事をしよう

夏野菜を食べよう

　夏野菜は、身体を冷やしてくれる作用があります。
塩分排出やむくみにも効果的です。
スープにするとたくさん野菜を食べてくれます！！

夏野菜スープ
・ベーコン・なす・トマト・オクラ・玉ねぎ・ピーマン
・えのき（キノコ類）他の野菜でもOKです。
食べやすい大きさに切りたっぷりのお湯で煮たら
コンソメで味を調えて完成です。
野菜は小さめに切ると
食べやすいです。

今月のおにぎりデー
7月13日（水）・27日（水）は、おにぎりデーとなります。
もも組・うめ組・さくら組の皆さんは、おにぎりを忘れずに持ってきましょう。
※小さめでお願いします。

お知らせ
7月15日（金）は夏まつりの為、完全給食となります。
箸・ご飯も園から出ますので、お間違えの無いようにお願いします。

にち	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
アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝・えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。					1 豚カツ トマトと豆のサラダ 板麩汁 卵・小麦	2 ピザトースト サラスパ コンソメスープ 卵・小麦
					ヨーグルト・まがりせんべい	とんがりコーン・牛乳
3	4 馬肉汁 なんばんみそ もやしの酢の物	5 卵焼き カップ納豆 小松菜のなめ茸あえ 里芋汁　卵	6 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ わかめ汁	7 七夕そうめん ハンバーグ 短冊サラダ 卵・小麦	8 鮭のホイル焼き ところてんサラダ けんちん汁 乳	9 キンパ風炊込みご飯 春雨サラダ もずくのスープ 卵
	かっぱえびせん・牛乳	ごましおドーナツ・牛乳	ミルクパン・牛乳	パフェ	さつま芋のみそ焼き・牛乳	バームクーヘン・牛乳
10	11 夏野菜カレー 福神漬け 海草サラダ ベーコンスープ　卵・乳	12 お好み焼き風卵焼き ピーマンチャンプル もやしの酢みそあえ 卵	13 トマトスパゲッティ みそマヨきゅうり スープ おにぎりデー　卵・小麦	14 サバのうめ煮 小松菜ののりあえ じゃが芋汁	15 夏まつりランチ 	16 クロワッサン ナゲット レタスサラダ かぶチャウダー　小麦・乳
	オレンジゼリー・サラダせんべい	ガーリックラスク・牛乳	レバークラッカー・牛乳	ヨーグルト・バナナ	たこ焼き・幼児牛乳	ウエハース・牛乳
17	18 	19 マーボーなす丼 もやしの中華あえ わかめスープ	20 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 卵・乳	21 肉じゃが イカとわかめの酢の物 大根汁	22 スコッチエッグ 千切りキャベツ マカロニサラダ なめこ汁　卵・小麦	23 さんまのかば焼き丼 きゅうりの生姜じょうゆあえ さつま汁
		アンパンマンおにぎり・お茶	スマイルポテト・牛乳	夏野菜スープ	ケーキ・牛乳	バナナ・牛乳
24・31	25 親子丼 大根ときゅうりのサラダ おくらのみそ汁 卵	26 なすの肉巻き ポテトサラダ ふのり汁 卵	27 冷やしラーメン ぎょうざ おにぎりデー 卵・小麦	28 イカとじゃが芋の煮物 きゃべつのゆかり酢あえ えのき汁 卵	29 豚こまと大葉のつくね トマトときゅうりのポン酢あえ なす汁	30 コロッケパン コーンスープ パプリカのケチャップ炒め 卵・小麦・乳
	パインカップケーキ・牛乳	みそきゅー・牛乳	ヨーグルト・味しらべ	チップスター・牛乳	カレーまん・牛乳	ココナッツサブレ・牛乳