



日	曜	献立名	おやつ
1	土	ジャージャー麺、わかめスープ	ゼリー
2	日		
3	月	ポークビーンズ、ブロッコリーの胡麻和え、ふりかけ	けんさ焼き 
④	火	お誕生会	牛乳、スイカロール
5	水	鶏肉のもろみ焼き、マカロニサラダ	牛乳、シュガーパン
6	木	冷やし中華、チキンバー、果物	アイスクリーム
7	金	オランダ揚げ、トマトとアスパラのサラダ	牛乳、ちんすこう
8	土	牛丼、グリーンサラダ 	ミルクプリン 
9	日		
10	月	タイピーエン、オクラの納豆和え	牛乳、バナナパイ
11	火	山の日	
12	水	ミックスフライ、胡瓜のゆかり和え、スープ	ドーナツ
13	木	にこにこ弁当	お菓子
14	金	にこにこ弁当	お菓子
15	土	にこにこ弁当	お菓子 
16	日		
17	月	だご汁、小松菜の胡麻よごし	牛乳、盆まんじゅう
18	火	肉じゃが、スパゲティサラダ	シリアルヨーグルト
19	水	チキンカツ、温野菜、スープ	牛乳、マドレーヌ
20	木	塩鯖、春雨の酢の物 	ごま塩おにぎり、漬物
21	金	ミートローフ、ごぼうサラダ	牛乳、チーズボール
22	土	焼きそば、胡瓜のささめ和え	せんべい
23	日		
②④	月	イエローシチュー、ツナサラダ	フルーチェ
25	火	マーボーナス、酢味噌和え	牛乳、クロワッサン
26	水	切り干し大根の煮物、ドレッシングサラダ	牛乳、げんこつ飴
27	木	棒棒鶏、中華スープ、果物	ポテトチップス
28	金	魚の南蛮漬け、ポパイサラダ	牛乳、芋きんとん
29	土	焼きビーフン、ウィンナー	バナナ 
30	日		
31	月	かきたま汁、ちくわの甘辛煮	牛乳、揚げパン

旬の食材を食べましょう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれます。園でも、子ども達が収穫してくてくれた胡瓜やピーマン、ナスやスイカなどの夏野菜を給食に取り入れています。暑い夏を乗り切るために、おうちでも、旬の食材を食べましょう！

～夏が旬の食材～

キュウリ・ナス…体を冷やす効果や水分を排出する利尿作用があります。

トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。

カボチャ…ビタミンA・C・Eが豊富で、細胞の老化を防ぎ、動脈硬化やがん細胞の増加を防ぐ効果があります。

※○印の日は3本セットをお願いします。オレンジになっている日は、おにぎりでも構いません。(ゆり・ひまわり・すみれ組)

