



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 金	コッペパン	★	かぼちゃのマヨネーズやき ポークビーンズ ひじきのマリネ れいとうみかん	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	牛にゆう ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり どうもろこし みかん	パン さとう	マヨネーズ あぶら
4 月	ビビンバ	★	だいずとかえりのあげに わかめスープ	牛にく ベーコン だいず たまご	牛にゆう かえり わかめ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし たけのこ	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
5 火	むぎごはん		さばのしおやき にくじゃが やさいのぼんずあえ れいとうみかん	さば ぶたにく かつおぶし	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
6 水	スイートロールパン		ソースやきスパゲティ さけのムニエル キャベツとパセリのサラダ ミニトマト	ぶたにく いか さけ	牛にゆう あおのり	にんじん ピーマン パセリ ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ	バター あぶら
7 木	わかめごはん		とりにくのからあげ さんしょくあえ なすそうめんじる たなぼたゼリー	とりにく あぶらあげ	牛にゆう わかめ ちりめん	こまつな にんじん オクラ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ みとよなす	米 麦 かたくりこ 米こ そうめん さとう	あぶら ごま
8 金	なつやさい カレーライス	★	こにぼしのレモンずあえ げんきサラダ	牛にく かつおぶし ハム	牛にゆう かえり こんぶ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ どうもろこし きゅうり レモン みとよなす	米 麦 さとう	あぶら
11 月	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき やさいのごまあえ すましじる ミニトマト	ぶたにく どうふ なると	牛にゆう ちりめん	こまつな にんじん ねぎ ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 さとう	ごま
12 火	ごもくうどん		ちくわのいそべあげ ファイバーサラダ さつまいもチップス とうにゆうプリン	ぶたにく ちくわ あぶらあげ かまぼこ たまご とうにゆう	牛にゆう あおのり	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま
13 水	こめこパン	★	とりにくのトマトソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン	牛にゆう ヨーグルト	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし セロリー	パン さとう じゃがいも	あぶら
14 木	むぎごはん		こいわしのからあげ なすいりマーボーどうふ ひじきいりやさいのナムル	ぶたにく どうふ みそ	牛にゆう ひじき かたくちいわし	にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょうが なす しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
15 金	コッペパン	★	さかなのサクサクあげ かいそうサラダ カレーヌードルスープ れいとうみかん	メルルサ ぶたにく	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ エリンギ みかん	パン こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
19 火	むぎごはん		いかのさらさあげ キャベツのごまあえ とうがんのみそしる	いか みそ あぶらあげ	牛にゆう ちりめん わかめ	こまつな ねぎ	しょうが キャベツ とうがん しいたけ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。

※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



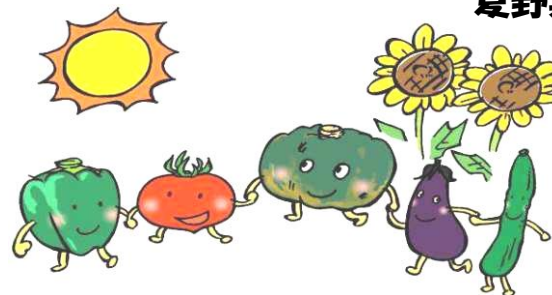
のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

夏野菜を食べよう!



夏になると、色とりどりのきれいなおいしい野菜がたくさんとれます。

太陽の光をいっぱい浴びて育った野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も、体の中で役に立っているのです。給食でも、香川県や三豊市でとれた夏野菜を取り入れていますよ。

とうもろこし トマト ミニトマト 三豊なす さやいんげん ピーマン
オクラ きゅうり ミニとうがん にんにく など

7月7日は七夕です。七夕の始まりは、7月7日の夜に、天の川を渡って年に一度だけ会うことを許された、牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説といわれています。この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけしたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、なすそうめん汁と七夕ゼリーをつけています。

