



* 7月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
 今月のお誕生日会は 19 日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	愛児弁当	菓子	菓子
3	月	カレー汁・コロコロサラダ・果物	菓子	ほうれん草スコーン
4	火	鶏肉のピーナッツ炒め・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	おにぎり
5	水	クリームスパ・レバニラ・納豆	菓子	バナナ
6	木	揚げ魚の甘酢あんかけ・はるさめときゅうりのスープ	果物	ミルクくずもち
7	金	松風焼き・サラダ・オニオンスープ	菓子	いりこ・菓子
8	土	肉野菜炒め・味噌汁	菓子	菓子
10	月	ハヤシチュー・カムカムサラダ・果物	菓子	豆乳団子
11	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	ゼリー・菓子
12	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	魚肉ソーセージ	チャポリタン
13	木	肉じゃが・ミモザサラダ・豆腐汁	果物	黒糖蒸しパン
14	金	照り焼きチキン・サラダ・かき玉汁	菓子	マシュマロバー
15	土	愛児弁当	菓子	菓子
18	火	春巻き・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	チーズ・菓子
①9	水	七夕☆サンドイッチ・コンソメスープ・ミートスパ・サラダ	菓子	プリン
20	木	冷やし中華・大豆の五目煮	果物	ヨーグルト
21	金	炒り豆腐・きゅうりの中華風胡麻和え	菓子	たこ焼き
22	土	ナポリタン・スープ	菓子	菓子
24	月	タイピーエン・豆腐サラダ・果物	菓子	そうめん汁
25	火	ささみカツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	くるみとレーズンクッキー
26	水	スパサラ・南瓜のそぼろあん・納豆	菓子	天平
27	木	煮魚・きゅうりと花ふの酢の物・すまし汁	果物	ラスク
28	金	酢豚・にら玉スープ	菓子	菓子
29	土	愛児弁当	菓子	
31	月	ドライカレー・ほうれん草ともやしの和え物・果物	菓子	もちもちドーナツ

夏はたくさん汗をかくことで、塩分・水分だけでなくビタミン類も不足しやすくなります。
 夏に旬のトマト、かぼちゃ、ピーマン、枝豆、などの食材にはビタミン類が多く含まれており、
 夏バテ予防にはぴったりの食材です。
 旬の食材を献立に上手に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。