

# 7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 赤魚のレモンしょうゆかけ キャベツのサラダ フルーツナタデココ 赤魚の骨に気をつけて食べましょう。 1杯 	<b>4</b> ごはん 豚汁 かぼちゃひき肉フライ ささみとわかめのサラダ 切干大根の煮物 ゆかりふりかけ ささみは、たんぱく質を多く含み脂質は少なめのヘルシーな食材です。ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	<b>5</b> ミルクパン チンゲン菜の中華スープ ヤンニョムチキン 焼きビーフン みかん缶 パンの袋はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。	<b>6</b> ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め さばの塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え さばの骨に気をつけて食べましょう。 1杯 	<b>7</b> ごはん 大根のすまし汁 鶏肉のバーベキューソースかけ 星型コロケ ハムとひじきのサラダ 今日は七夕です。七夕にちなんで今日のコロケは星型です。皆さんの願い事がかないますように…
<b>10</b> ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 豆腐ハンバーグの和風あんかけ マカロニサラダ 野菜ふりかけ アセロラゼリー 野菜ふりかけの空き袋・アセロラゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。 1杯 	<b>11</b> ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏肉のから揚げ ウインナーと大豆のトマト煮 小松菜とツナの炒め物 小松菜は、江戸時代、東京の小松川付近で多く栽培されたことから「小松菜」と名付けられたといわれています。	<b>12</b> コッペパン わかめスープ お魚フライ コールスローサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め お魚フライの骨に気をつけて食べましょう。 パンの袋はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。	<b>13</b> ごはん 白菜のスープ 鶏肉の照り焼き ナポリタンスパゲティ れんこんのきんぴら れんこんの穴は約10個空いています。水上の葉とつながって、泥の中でも酸素を取り入れるための穴です。	<b>14</b> ごはん  マーボー豆腐 いかナゲット しめじとツナのおろし和え さつまいものレモン煮 さつまいもは、根の部分を食べる野菜です。大根やにんじんも同じく根の部分を食べています。 1杯 
お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です 1杯半 	<b>18</b> ごはん  ポークカレーライス チキンカツ キャベツのマスタード和え すりおろし洋なしゼリー すりおろし洋なしゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。 2杯 	<b>19</b> ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 白菜の煮びたし 白菜の煮びたしは、かつお節などの削り節でとっただしを使い、薄味で仕上げています。だしの味を味わいながらいただきます。	 <b>8月</b> ~二学期が 始まります~ 	
<b>28</b> ごはん 肉団子のスープ さばの塩焼き ごぼうのみそ煮 ツナとキムチの炒め物 ゆかりふりかけ さばの骨に気をつけて食べましょう。 ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	<b>29</b> ごはん  チキンカレーライス 野菜入りミンチカツ キャベツとハムのサラダ りんご缶 チキンカレーライスには、ターメリックやコリアンダー、クミン、しょうがなどのスパイスがたくさん入っています。	<b>30</b> ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のバーベキューソースかけ 大根のサラダ 小松菜と竹輪の炒め物 バーベキューソースは、りんごやにんにく、しょうがのすりおろしが入っていて、コクのある味になっています。	<b>31</b> ごはん 肉じゃが れんこんのはさみ揚げ かぼちゃのサラダ 豆苗ともやしの和え物 豆苗は、エンドウ豆の芽の部分を食べる野菜です。スーパーなどで手軽に手に入る野菜です。 1杯 	ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう 



このマークのおかずは  
小学校給食と同じメニューです



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気の秘けつだよ!

 箸・ナフキンは毎日持ってきましょう

 スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです