

令和5年 7月 給食献立表

南部保育園

日 曜	献立表	おやつ	
1 土	スパゲッティミートソース ぶりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
3 月	ビーフシチュー チップスサラダ	牛乳	果物(リンゴ・バナナ)
4 火	鮭の塩焼き かぼちゃサラダ トマト	ミルク	マシュマロパー
5 水	パン・牛乳 煮込みハンバーグ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	フルーツヨーグルト
6 木	豚肉のしょうが焼き 野菜サラダ みそ汁	ミルク	揚げたこ
7 金	☆多 《七夕会》 ちらし寿司 そうめん汁 果物 ☆多	牛乳	七夕ゼリー
8 土	カレーライス 福神漬け	ヤクルト	果物・お菓子
10 月	三平汁 ハムサラダ 納豆	牛乳	さつまいもスティック
11 火	親子もどき ひじきと蓮根のサラダ 果物	ミルク	金時煮豆
12 水	パン・牛乳 ポテトサラダ きのこのソテー トマト	ヤクルト	古代穀米おにぎり
13 木	魚の照り焼き キャベツとわかめの酢物	ミルク	リングドーナツ
14 金	ササミのチーズカツ 野菜サラダ スパゲッティ	牛乳	バナナスコーン
15 土	豚汁 ぶりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
17 月	☆お休み☆ 海の日		
18 火	カレーライス カニカマサラダ 福神漬け	ミルク	あずき団子
19 水	パン・牛乳 ビーマンの肉詰め 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	チーズ・お菓子
20 木	大豆の五目煮 ししゃも みそ汁	ミルク	抹茶ラスク
21 金	白身魚のピカタ 野菜サラダ スパゲッティ	牛乳	豆腐ドーナツ
22 土	ハッシュドビーフ 漬物	ヤクルト	果物・お菓子
24 月	けんちん汁 胡瓜のごまマヨ和え マグロフレーク	牛乳	きな粉バナナ
25 火	《お誕生会》 三食丼 わかめスープ ヨーグルト	ミルク	お誕生会ケーキ
26 水	パン・牛乳 鶏の南部焼き 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	プリン・お菓子
27 木	魚のフライ 野菜サラダ スパゲッティ	ミルク	ホットドッグ
28 金	伴三糸 炒り卵 ぶりかけ	牛乳	バームクーヘン
29 土	スパゲッティナポリタン ぶりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
31 月	ハヤシライス コールスローサラダ 漬物	牛乳	フライドポテト

7月 給食だよ!



7月の目標

- ①冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう。
(ジュース類は控えめに、麦茶・ウーロン茶を飲みましょう!)
- ②夏野菜や果物を覚えて、おいしい旬の物を食べましょう。
(とまと・きゅうり・なす・すいか・メロン・ぶどうなど・・・)



☆ 7月7日(金)は、七夕会です ☆

今年は、数年ぶりに祖父母をご招待しての開催になります。

子ども達と楽しい時間をお楽しみください。(会食はありません)

☆ 子どもたちのご飯は園で用意しますので、
以上児さんはご飯はいりません ☆



暑い夏がやってきました。

なんでも好き嫌いなく食べて丈夫な体を作りましょう。

食べ物、それぞれ大切なはたらきをもっています。

- 赤の食べ物**…血や肉を作ります。(タンパク質)
- 黄の食べ物**…体温を保ち体を動かす力になります。(炭水化物)
- 緑の食べ物**…体の調子を整えます。(野菜)

バランスよくとることが大切です!

給食室のボードを使って、**たべもののはたらき**を勉強しています。



しっかり食べて、元気で楽しい夏を過ごしましょう。

給食担当：合志真理子・稲富祐希代