２０１９年　７月　給食だより

光輪はさみこども園　　６月２８日配布

	１日（ 月）	２日（ 火）	３日（ 水）	４日（ 木）	５日(金)幼児部：祖父母のつどい	６日（ 土）
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米(ふりかけ)	麦ごはん	ロールパン	発芽玄米
副菜	春雨の五目炒め 薄揚げの味噌汁 ほうれん草のゴマ和え バナナ	刻み野菜のすり身揚げ 南瓜のすまし汁 きゅうりのおかか和え パイン	じゃが芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁 炒り豆腐 りんご	白身魚のパン粉焼き オニオンスープ 野菜きんぴら もも	きのこグラタン もずく汁 枝豆　ミニトマト ゼリー	ごぼうの甘辛炒め 鶏肉と豆苗のスープ ゆで卵 オレンジ
離乳食	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	人参がゆ・南瓜のすまし汁	磯がゆ・茄子の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	パンがゆ・人参のすまし汁	おかゆ・大根スープ
つくしおやつ	チーズ・ビスケット	野菜スティック・小魚スナック	★夏野菜蒸しパン	うの花クッキー・海草スナック	クラッカー・紫いもチップ	いりこ・ドーナツ
たんぽぽおやつ	チーズ・クラッカー	丸ボウロ・おにぎりせんべい		こつぶっこ	ビスケット	

	８日（ 月）	９日（ 火）	１０日（ 水）	１１日（ 木）	１２日（ 金）カレーの日	１３日（ 土）
つくし主食	雑穀米	ロールパン	麦ごはん(納豆)	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米
副菜	ポークピカタ 七夕汁 ヒジキの煮物 もも	チキンビーンズ キャベツスープ ウインナー りんご	白身魚の竜田揚げ 豆腐の味噌汁 マカロニサラダ ゼリー	高野豆腐の煮物 お麩のすまし汁 粉ふき芋 バナナ	夏野菜カレー 春雨サラダ オレンジ	れんこんボール 小松菜のスープ バンサンスー パイン
離乳食	おかゆ・七夕汁	パンがゆ・キャベツスープ	納豆がゆ・豆腐の味噌汁	人参がゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・夏野菜の味噌汁	おかゆ・小松菜のスープ
つくしおやつ	★人参のくずもち	ビスケット・えびせんべい	ヨーグルト・カリポテ	人参パン	チーズ・クラッカー	うの花クッキー・ごぼうスナック
たんぽぽおやつ		サブレ・ポン菓子	ヨーグルト・ごぼうスナック		チーズ・カリポテ	カップケーキ・ぽたぽた焼き

	１５日（ 月）	１６日（ 火）	１７日（ 水）	１８日（ 木）	１９日（ 金）	２０日（ 土）
つくし主食		ロールパン	ゆかりご飯	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	海の日	ほうれん草としめじのパスタ レタススープ とうもろこし りんご	カラフルオムレツ 紀州汁 ごぼうのごま和え もも	鮭のクリームコーン焼き ポテトスープ 茄子のお浸し　ミニトマト パイン	ポークジンジャー ヒジキの味噌汁 きゅうりのゆかり和え スイカ	豆腐ハンバーグ えのき汁 大学かぼちゃ ゼリー
離乳食		パンがゆ・レタススープ	おかゆ・大根のすまし汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・オクラの味噌汁	おかゆ・豆腐スープ
つくしおやつ		バナナ・野菜スナック	いりこ・ドーナツ	黒糖パン	★甘食	野菜スティック・小魚スナック
たんぽぽおやつ		バナナ・えびせんべい				

	２２日（ 月）	２３日（ 火）	２４日（ 水）	２５日（ 木）	２６日（ 金）	２７日（ 土）
つくし主食	雑穀米(ふりかけ)	ロールパン	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん
副菜	筑前煮 厚揚げの味噌汁 枝豆　ミニトマト りんご	南瓜のポトフ トマトのすまし汁 ほうれん草のナムル もも	魚のオランダ揚げ オクラのスープ 三色の酢の物 ゼリー	鶏肉と茄子のケチャップ煮 冬瓜のすまし汁 ゆで卵 バナナ	白身魚の味噌マヨ焼き きのこスープ 大豆のコロコロサラダ オレンジ	柳川風煮 お麩の味噌汁 小松菜の納豆和え パイン
離乳食	磯がゆ・里芋の味噌汁	パンがゆ・トマトのすまし汁	おかゆ・魚入りスープ	おかゆ・冬瓜のすまし汁	おかゆ・ビーンズスープ	おかゆ・お麩の味噌汁
つくしおやつ	いりこ・ドーナツ	ビスケット・海草スナック	チーズ・えびせんべい	レーズンパン	★セサミクッキー	うの花クッキー・野菜スナック
たんぽぽおやつ		ビスケット・あまからせん				コーンビスケット

	２９日（ 月）	３０日（ 火）	３１日（ 水）
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん(納豆)
副菜	鶏肉のさっぱり煮 オクラの味噌汁 ゆで卵 もも	厚揚げの卵とじ煮 中華スープ チキンナゲット スイカ	焼き魚のトマトソース 茄子のすまし汁 ポテトサラダ オレンジ
離乳食	人参がゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・豆腐のすまし汁	納豆がゆ・茄子のスープ
つくしおやつ	★りんごケーキ	ドーナツ・ごぼうスナック	バナナ・紫いもチップ
たんぽぽおやつ		ウエハース・揚げせんべい	バナナ・クラッカー

＜暑い夏を元気に過ごそう！＞

これからの季節、蒸し暑くなり、たくさん汗をかきます。子ども達は代謝が活発で、身体から出ていく水分が多く、脱水症を起こしやすいといわれます。自分では症状を伝えられなかったり、遊びに夢中でのどの渇きに気付かないこともあります。周りの大人が気をつけて、水分を取るように声をかけてあげましょう。

また、夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。旬のおいしい野菜を給食にもたくさん使っていきたいと思います！

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※５日(金)はパン給食です。

※１２日（金）はカレーの日です。
幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

幼児部たんぽぽは白ごはんはいりません。

お箸を持ってきてください。

★は手作りおやつです。

※献立は都合により、変更する場合があります。