



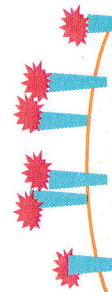
1月の給食だよ!



7月の献立表

日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
1月 29	りんご	そうめん汁 コールスローサラダ		牛乳 チョコチップマフィン
火 16 30	牛乳 まがりせんべい	五目炒り卵 わかめとしらすの酢の物 (2日)		メロン ピコラ
水 17 31	ビスコ(3日) もも缶(17.31日)	ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーの中華和え		ミルク ベジたべる 棒チーズ
木 4 18	牛乳 ミニサラダ	鶏の唐揚げ アスパラスープ りんご		お茶 わかめおにぎり
金 5 19(休)	お茶 野菜ポーロ	魚の野菜あんかけ わかめの味噌汁 (5.16日)		フルーツヨーグルト(5日) ミルク・ミニドーナツ (19日)
土 6 20	お茶 かつぱえびせん	冷やし中華 オレンジ		牛乳 パン
月 8 22	牛乳 ウエハース	ご汁 夏野菜サラダ		ミルク バナナとこつぶっこ
火 9 23(休)	お茶 サッポロポテト	魚の竜田揚げ キャベツときゅうりの昆布和え (9.30日)		牛乳 じゃりパン (9日)
水 10 24	牛乳 雪の宿せんべい	栄養きんぴら ポテトサラダ		すいか バームロール
木 11 25	バナナ	チキントマトカレー バンサンスー みかん缶		ミルク バンブキンボール
金 12 26	牛乳 ハッピーターン	豆腐のチャンプル 小松菜のサラダ		アイスクリーム 白い風船
土 13 27	みかん缶	血うどん 野菜ジュース		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生会のメニュー

7月23日(火)
ホットドッグ
インディアンサラダ
フライドポテト
コーンクリームスープ
みかん缶
未満児: 499kcal
以上児: 629kcal

バイキングのメニュー

7月3日(水)
タコライス
白身魚の唐揚げ
夏野菜の揚げ浸し
未満児: 519kcal
以上児: 404kcal

お弁当の日

7月19日(金)
(スイカ割り大会)



*熱中症に気を付けましょう! ~ 乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気をつけてあげましょう。

*夏野菜をたべましょう! ~ 夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいで一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。(なす・きゅうり・トマト・ピーマン・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ・枝豆など)

令和元年7月1日
とほく認定こども園

おいしい行事食



初めての調理実習。包丁は猫の手で慎重に切っていき、もやしのピゲも丁寧にとり、出来上がりが楽しみです。



さつま芋の苗を1本1本、大きくなりやすいに!の願いを込めて植えます。秋の収穫が楽しみです。

衛生的に食事をするために正しい手洗いを話しました。紙芝居を使い大切さを話した後、実際に洗面所で手を洗いながら確認しました。



おいしい食事の後は歯磨きも大事なことを、実際に歯磨きをしながら話し、歯をしっかりと噛むことで体の調子が良くなることも話しました。