



7月の給食だより



7月の献立表

日/月	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 13	牛乳	紅鮭ご飯	ミルク
27	星たべよせんべい	ご汁 夏野菜サラダ	バナナとラングドジャ
火 14	お茶	磯煮	牛乳
28(羨)	クッキー(チョコイス)	りんごサラダ (7. 14日)	ジャムサンド
水 1	牛乳	チンジャオロース	ミルク (15. 29日)
15	ウエハース (15. 29日)	かぼちゃサラダ (15. 29日)	かつぱえびせん・棒チーズ
29			
木 2		五目炒り卵	お茶
16	りんご	もやしのごま酢和え	きなこ団子
金 3	牛乳	魚のピザ焼き	すいか
17(弁)	ぼたぼた焼きせんべい	星の子スープ	バームロール
31			
土 4	お茶	冷やし中華・オレンジ (4日)	牛乳
18	サッポロポテト	コッペパン・焼きそば・コンソメスープ(18日)	パン(4日) ワッフル(18日)
月 6		春雨汁	ミルク
20	バナナ	キャベツの中華和え	小倉ホットケーキ
火 7	牛乳	魚のソテーゴマソース わかめスープ	メロン
21	プチドーナツ	ブロッコリーとハムのサラダ (21日)	パクション
水 8(バ)	お茶	豆腐のチャンプル	アイスクリーム
22	ばりんこせんべい	わかめとしらすの酢の物 (1. 22日)	白い風船
木 9		チキントマトカレー	牛乳
30	みかん缶	小松菜のサラダ風おひたし	フライドポテト
金 10	牛乳 (1.10日)	魚の香味焼き	フルーツヨーグルト和え
	マリービスケット	ひじきのナムル えのきの味噌汁	(1. 10日)
土 11	お茶	皿うどん	牛乳
25	丸ボーロ	オレンジジュース	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28日(火)

夏ずし ・ミートボール
インディアンサラダ
コーンクリームスープ
メロン

未満児：439kcal
以上児：560kcal

バイキングのメニュー

7月8日(水)

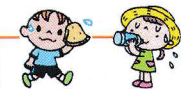
タコライス
白身魚の唐揚げ
夏野菜の煮浸し

未満児：408kcal
以上児：523kcal

お弁当の日

7月17日(金)

スイカ割り大会



おいしい調理実習



梅雨の晴れ間にお芋の苗を植えました。秋には大きな芋が収穫できたらいいですね。

令和2年7月1日
とほく認定こども園

バイキングのお当番は、お玉やトングなどいろんな道具を使い、自然と食事のきまりも覚えていきます。



初めての調理実習。多分包丁も初めて持つので、慎重に切り、周りも心配そうに注目しています。

てあらい・うがいで衛生に気をつけよう！の紙芝居を見て、正しい手洗いを再確認しました。



歯磨きの方法について、話の後に実際にみがいてみました。また、手洗いについて、するのとしないとの差を話し合いました。

こまめに水分を補給しましょう

7月に入り、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい飲み物のとり過ぎに気をつけて、のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を、また栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。