



7月 はいぜんひょう



たなばたにまつわる「食」



そうめん



そうめんを天の川に見立てて、七夕に食べられるようになりました

オクラ



切り口が星(☆)のかたちに似ていることから、七夕にまつわる食べ物とされています



3日(月)

きりぼしだいこんのもの

こあゆのあめに

ごはん

じゃがいものみそしる

4日(火)

もやしのちゅうかあえ

いかのカレーあげ

ちゅうかめん

サッポロじる

5日(水)

はるさめのすのもの

あじのねぎみそやき

ごはん

とうふのすましじる

6日(木)

キャベツのゆかりあえ

こうやどうふのたまごとしに

わかめごはん

けんちんじる

7日(金)

～たなばたメニュー～

おくらのかつおあえ

ほしがたハンバーグ

☆カマボコがはいってるよ

ごはん

きのこのすましじる

10日(月)

ざんしょくザロテイ

スタミナサラダ

フルーツミックス

むぎごはん

なつやさいカレー

11日(火)

コールスローサラダ

なすのミートグラタン

コッペパン

マカロニスープ

12日(水)

きんぴらごぼう

さばのしおやき

ごはん

わかめみそしる

13日(木)

～としょメニュー～

ほうれんそうのぼんずあえ

こうやどうふとりにくのあげに

ごはん

そうめんじる

14日(金)

チンゲンさいのソテー

しゅうまい

はつがけんまいごはん

マーボーどうふ

17日(月)

うみのひ

18日(火)

～セレクト きゅうしょく～

ラタティユ

コーンコロッセ または かぼちゃコロッセ

いちごジャム または りんごジャム

コンソメジュリアンスープ

しょくパン

19日(水)

キャベツのこんぶあえ

ホキのあまずあんかけ

ごはん

ふのみそしる

～楽しい夏休みを過ごすために～

いよいよ夏休みです。夏休み中は生活のリズムや食事のバランスがくずれやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で元気に夏休みを過ごしましょう。



なつやす 夏休みも



はやね 早寝



わすれずに！

あさごはん 朝ごはん

