



令和2年度7月献立表



月		火		水		木		金		土	
				1	豆腐ハンバーグ 紅白煮 トマトの甘酢和え 五目汁	2	郷土料理の日～大分～ 鶏めし 切干大根のごま酢和え だんご汁 くだもの	3	鶏肉のトマト煮込み たたききゅうり いんげんと コーンのソテー かぼちゃスープ	4	ごぼうとベーコンの 炊きこみごはん わかめ汁 くだもの
6	五目大豆煮 青菜とえのきのお浸し チーズ じゃが芋のみそ汁	7	(七夕会)～完全給食～ 七夕寿司 鶏のくわ焼き おひたし 七夕そうめん汁 	8	ポークビーンズ ひじきサラダ ゆで野菜 野菜スープ	9	みそチキンカツ 野菜ソテー かぼちゃサラダ 春雨スープ ※以上児は米飯持参です	10	(桜組お楽しみ会) 魚のゆずソースかけ きゅうりの梅和え 煮豆 かきたま汁	11	なすミートスパゲティ おくらのスープ くだもの 牛乳
13	麻婆豆腐 パンサンスー トマト 卵スープ	14	鮭のみそ漬け焼き ちくわの磯辺揚げ ゆで豆 すまし汁	15	大豆と鶏肉の ケチャップ煮 添え野菜 春雨サラダ ふわふわ汁	16	バイキング	17	鶏ささみのレモン風味 即席漬け じゃが芋のみそ汁 くだもの	18	ホットドッグ フルーツサラダ 人参ポタージュ
20	ひじきの卵焼き きんぴら チーズ きのこのみそ汁	21	うなぎのかば焼き いんげんのごま和え 大豆きんぴら けんちん汁	22	高野豆腐のから揚げ カレーもやし スティック野菜 星の子スープ	23	海の日 	24	スポーツの日	25	五目焼きそば ヨーグルト和え 牛乳
27	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの和え物 チーズ なすびのみそ汁	28	いわしのかりかり チーズ焼き しょうゆフレンチ じゃが芋のガレット 枝豆ポタージュ	29	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 人参しりしり ベーコンスープ	30	弁当の日	31	なすのグラタン ツナとキャベツの サラダ ゆで野菜 タンホアタン		



よく噛んで
強い体作りを！



新型コロナウイルスが世界で流行しており、収束にはまだまだ時間がかかるようです。免疫力を高めて病気になりにくい体作りには、実は『よく噛んで食べる』ことも大事だといわれています。よく噛むことで唾液がたっぷり出て口の中のばい菌が洗い流されて、胃の中の消化酵素でやっつけられます。噛むことで体温も上がる為、免疫力アップに効果があるそうです。具材の切り方を少し大きめに切って咀嚼を促すなど、できるところからやってみるとよいですね。

6月のバイキングメニュー

ツナときゅうりのサンドイッチ ミニいなり寿司 スコッチエッグ じゃが芋のごま炒め
わかめサラダ ミニトマト サニーレタス ゆで豆 ぶどう
*みんなの大好物のメニューばかりだったようで、あっという間に
完食でした。



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名