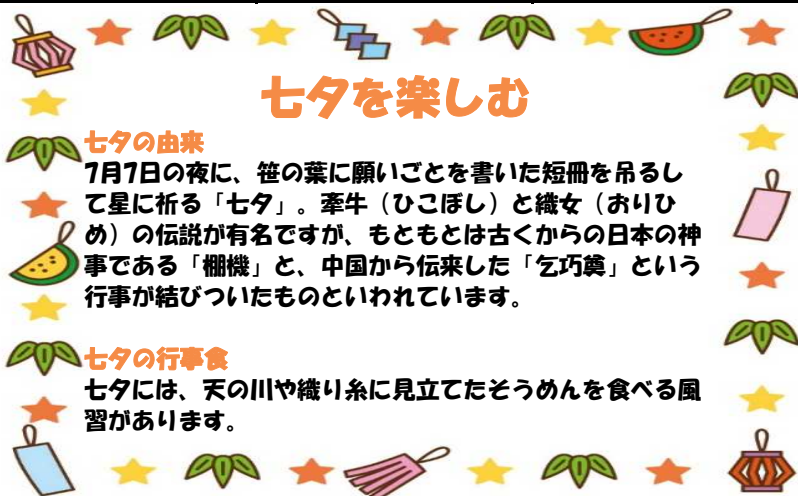


予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 ジャーマンポテト 切干大根と胡瓜のサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] 蒸しパン	雑穀ご飯 赤魚の煮つけ 納豆サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] オートミールクッキー	ご飯 八宝菜 高野豆腐の煮物 もやしとわかめのサラダ [3時のおやつ] ショートブレッド	ご飯 鶏肉のマーマレード オクラと胡瓜のおかか和え 野菜スープ [3時のおやつ] りんごのケーキ	ナポリタン ベーコンポテトパイ ボイルキャベツ [3時のおやつ] ホットケーキ
7	8	9	10	11	12
 [3時のおやつ] セタおやつ	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草とコーンのサラダ すまし汁 [3時のおやつ] スコーン	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の塩昆布サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] きな粉トースト	ご飯 回鍋肉 フロccoliのサラダ ワカメと豆腐のスープ [3時のおやつ] キャラメルケーキ	ご飯 トンカツ キャベツのおかかポン酢和え ミネストローネ [3時のおやつ] スナッヅ	焼きそば 焼き餃子 蒸しとうもろこし モヤシのナムル [3時のおやつ] どら焼き
14	15	16	17	18	19
ネギ塩豚丼 野菜のごま和え そうめん汁 [3時のおやつ] パウンドケーキ	ご飯 筑前煮 ハムと胡瓜の酢の物 すまし汁 [3時のおやつ] コーンパン	ご飯 魚のバターポン酢焼き 豆腐サラダ 中華風スープ [3時のおやつ] フルーツポンチ	ご飯 牛肉のスタミナ炒め チーフスサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ドーナツ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 冷しゃぶサラダ 豆乳スープ [3時のおやつ] ココアボール	ちゃんぽん 焼きシシャモ いんげんと人参のサラダ [3時のおやつ] なんちゃってじゃがりこ
21	22	23	24	25	26
	ご飯 鶏肉のカレーピカタ フロccoliとカニカマのサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] ソフトクッキー	麦ごはん 豚ヒレ肉の大豆煮込み 野菜の塩昆布サラダ すまし汁 [3時のおやつ] ミルクもち	ご飯 栄養きんぴら ひじきツナサラダ ゴマ豆乳スープ [3時のおやつ] カップケーキ	ご飯 魚のコーンフレーク揚げ ネバネバ和え 味噌汁 [3時のおやつ] サンドイッチ	パン グラタン フロccoliのペペロンチーノ 彩りサラダ [3時のおやつ] マシュマロサンド
28	29	30	31		
ご飯 ビーフン入り中華スープ 厚揚げの煮物 ハムと胡瓜の酢の物 [3時のおやつ] 手作りピザ	ご飯 ピーマンの肉詰め スパゲティサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] シリアルおこし	ご飯 ポテトサラダ すまし汁 [3時のおやつ] きなこ棒	雑穀ご飯 夏野菜の麻婆豆腐 レンコンのきんぴら 胡瓜のカリカリ漬け [3時のおやつ] クッキー		



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



～ 7 月行事予定～

7日(月) 誕生会・七夕

メニュー ・セタカレーライス



- ・とい天
- ・天の川サラダ
- ・果物



梅雨が明けて、夏も本番となりました。この時期は、暑さで食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

