



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
予定献立	<p>暑い季節には「瓜」を 西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、南瓜(かぼちゃ)、といった「瓜」が付く食べ物は夏の旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱を下げる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れたものです。</p>			じゃが芋のそぼろ煮 グリーンサラダ わかめスープ	鶏大根煮 ほうれん草の白和え 白菜汁	肉じゃが キャベツのおひたし いんげんスープ
食材				豚肉 レタス	鶏肉 豆腐	豚肉 キャベツ
おやつ				ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	ほうじ茶 お菓子
				5	6	7
予定献立	読み聞かせ タラの煮つけ 引き昆布の煮物 じゃが芋汁	子どもエクササイズ 松風焼き わかめのうま煮 もやし汁	スイミング 身体測定 野菜たっぷりマーボー きゅうりのゆかり和え 春雨スープ	誕生会 <お子様ランチ> 鶏肉の照り焼き コンソメポテト 野菜のトマト煮 オニオンスープ	避難訓練 スタミナ炒め さつま芋の甘煮 しめじ汁	布団持ち帰り 中華あんかけ きゅうりのナムル 心の味の味噌汁
食材	タラ 昆布	鶏肉 わかめ	豚肉 トマト	鶏肉 じゃが芋	豚肉 もやし	豚肉 白菜
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 人参ケーキ	ヨーグルト お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	12	13	14	15	16	17
予定献立	振替休日	ツナとじゃが芋の煮物 わかめトロトロ煮 豆腐スープ	納豆 キャベツの炒め煮 ニラ汁	タラの塩焼き 人参しりしり わかめ汁	鶏肉の照り煮 いんげんソテー なめこ汁	豚肉と玉ねぎの煮物 青菜のなめたけ和え キャベツ汁
食材		じゃが芋 豆腐	納豆 キャベツ	タラ 人参	鶏肉 いんげん	豚肉 ほうれん草
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	19	20	21	22	23	24
予定献立	タラの利休焼き 切干大根の炒め煮 ナス汁	お楽しみ会 鶏肉と玉葱のスープ煮 レタスサラダ 京菜スープ	スイミング 肉野菜うどん かぼちゃサラダ わかめスープ	不審者訓練 鶏肉のパン粉焼き 青のりポテト ニラのスープ	ボークビーンズ フレンチサラダ 青菜スープ	布団持ち帰り 豚肉と大根の煮物 煮豆 青菜汁
食材	タラ 大根	鶏肉 水菜	豚肉 わかめ	鶏肉 ニラ	豚肉 大豆	豚肉 大根
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ジョア お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	ほうじ茶 お菓子
	26	27	28	29	30	31
予定献立	カルシウム納豆 いんげんの煮浸し 玉ねぎ汁	音楽プログラム 鶏じゃが ほうれん草炒め えのき汁	スイミング 冷やしうどん 粉ふき芋	タラの照り焼き ひじきの炒め煮 大根汁	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ポテトスープ	鶏そぼろ煮 もよしの酢和え 高野豆腐の味噌汁
食材	納豆 いんげん	鶏肉 えのき	きゅうり じゃが芋	タラ ひじき	豚肉 豆腐	鶏肉 小松菜
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ヨーグルト お菓子	牛乳 バナナ	ほうじ茶 ゴマ塩おにぎり	ほうじ茶 お菓子

夏野菜が育っています

子どもたちが育てたきゅうりやトマトが、大きく育っています。毎日の水やりもがんばっています。「トマトが赤くなってきた」などの声も聞こえ、収穫を心待ちにしているようです。収穫も子どもたちの手でおこない、給食やおやつに利用しています。毎日の育つ様子や収穫した感想など、ぜひお子さんに聞いてみてください。

