

# 給食だより 7月号

2024年度 すみれ保育園

はじめとした梅雨の時期が続いていますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さに負けないように夏は身体を冷やし、体調を整える夏野菜など旬の食材をメニューに取り入れてみましょう。



いるかぐみ 友田先生より

### 今月の先生おすすめメニュー

7月の先生おすすめメニューは、「夏野菜カレー」です。「旬の野菜もたくさん入っていて野菜もおいしく食べられます。カレーが大好きなので、子どもたちとおいしさを共感しながら食べています。」  
22日に提供します。お楽しみに。



### お弁当箱の日

7月から月に1回、2歳から5歳を対象にお弁当箱の日を設けます。おうちから普段使っているお弁当箱を持ってきてもらい、給食を詰めてピロティで食べたり、テラスで日向ぼっこしながら食べたり、給食をもっと楽しめる取り組みをはじめます。  
ご協力よろしくお願いします。



### 冷たい物を与える時にご注意を！

夏に冷たい飲み物を飲むことは熱中症対策としても有効ですが、冷たい飲み物の摂り過ぎはお腹が冷えて下痢になったりするので注意が必要です。氷の入っている冷たい飲み物を飲ませる時やアイスなどは量を調節するようにしましょう。



### 7月の行事予定

毎週水曜日：カムカムデー  
5日：セタメニュー 25日：お弁当箱の日  
22日：先生おすすめメニュー  
30日：誕生祝いメニュー

### 2024年7月献立

	1(月)	2(火)	3(水)カムカムデー	4(木)	5(金)セタ	6(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ピピンパ ほうれん草のナムル トマトの中華スープ	ご飯 厚揚げポークチャップ 小松菜としらすの和え物 夏野菜みそ汁	ピピン麺 切干大根の中華サラダ	ご飯 さばのにんじんみそ焼き だし豆腐 大根のみそ汁	セタライス そうめんサラダ 冬瓜スープ	豚肉と油揚げの混ぜご飯 きゅうりスティック 野菜の味噌汁
午後	牛乳、チヂミ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、お好み焼き	牛乳、果物、せんべい	牛乳 高野豆腐のバターラスク	せんべい、フルーツゼリー
	8(月)	9(火)	10(水)カムカムデー	11(木)	12(金)	13(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	なすとピーマンの肉みそ丼 もやしとちくわのさっぱりサラダ 野菜とあげの煮物汁	ご飯 かぼちゃと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白あえ じゃがいものすまし汁	スタミナ納豆うどん オクラのココロ焼き ごぼうときゅうりのサラダ	ご飯 鱈のパン粉焼き キャベツのゆかりあえ かぼちゃの豆乳スープ	食パン ジャム(2~5歳) 和風ポトフ キャベツの塩昆布サラダ	野菜ピラフ じゃがいもスティック コンソメスープ
午後	牛乳、マカロニきな粉	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、せんべい きゅうりの一本漬け	牛乳、ごま鮭おにぎり	せんべい、果物
	15(月)	16(火)	17(水)カムカムデー	18(木)	19(金)	20(土)
午前	海の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 厚揚げポークチャップ 小松菜としらすの和え物 夏野菜みそ汁	みそラーメン ひじきとレンコンサラダ	ご飯 さばのにんじんみそ焼き だし豆腐 大根のみそ汁	ロールパン 照り焼きハンバーグ コンソメカレーポテト 小松菜のごまサラダ きのこのスープ	豚肉と油揚げの混ぜご飯 きゅうりスティック 野菜の味噌汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ごまトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	22(月)先生おすすめメニュー	23(火)	24(水)カムカムデー	25(木)お弁当箱の日	26(金)	27(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	☆夏野菜カレー フルーツゼリー キャベツのコールスロー	ご飯 かぼちゃと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白あえ じゃがいものすまし汁	ピピン麺 切干大根の中華サラダ	ご飯 鱈のパン粉焼き キャベツのゆかりあえ かぼちゃの豆乳スープ	食パン ジャム(2~5歳) 和風ポトフ キャベツの塩昆布サラダ	野菜ピラフ じゃがいもスティック コンソメスープ
午後	牛乳、チヂミ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、お好み焼き	牛乳、せんべい きゅうりの一本漬け	牛乳、ごま鮭おにぎり	せんべい、果物
	29(月)	30(火)誕生祝いメニュー	31(水)カムカムデー			
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋			
昼食	なすとピーマンの肉みそ丼 もやしとちくわのさっぱりサラダ 野菜とあげの煮物汁	ご飯 鶏のごまみそ焼き ロミロミサラダ 豆腐のすまし汁	スタミナ納豆うどん オクラのココロ焼き ごぼうときゅうりのサラダ			
午後	牛乳、ツナマヨパン	リンゴジュース フルーツポンチ	牛乳、ケチャップライス			

※果物は旬のものを使用しています。(すいか、メロン、甘夏、夏みかん、りんご)  
※ジャムは2~5歳児へ提供します。  
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。