

# 給食だより 7月



7月になりました。あつというまに夏ですわ☀️

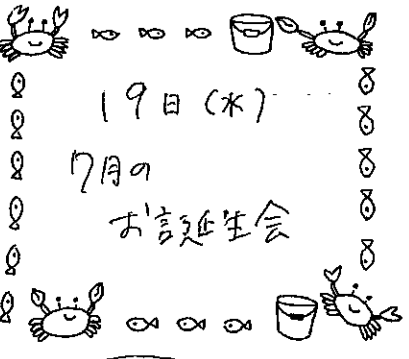
今月はどう組のおじり会を予定しています！体調を崩さず  
楽しんでくださいね！！

2023.7.1 中野北ゆりかご保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 土	肉味噌 かけうどん	高野豆腐とワカメの煮物 フォッシー マヨネーズ	おかし 果物
3 月	ワカメ汁	おで汁(キャベツ・玉ネギ) 大根ゆかりあん サバの生煮火炙り だしきりめし煮	おかし 果物
4 水	パン	2-ポターシユ 小松菜ソテー チキンソテー	おかし 果物
5 木	汁	おで汁(玉ネギ・ワカメ) 白煮肉あん とろろ豆腐の汁きりめし	おかし 果物
6 金	汁	おで汁(大根・厚揚げ) スキールソテー 豚肉の生煮火炙り	おかし 果物
7 土	肉味噌 かけうどん	肉じゃが	おかし 果物
8 日	冷麦	大根とほうろ煮 トマト	おかし 果物
10 月	汁	おで汁(白菜・油あげ) (おれんち)ソテー ホウレンソウの生煮火炙り	おかし 果物
11 水	パン	ミネストローネ ソテー	おかし 果物
12 木	とろろ汁	おで汁(大根・油あげ) スティックサラダ 火炙り豆腐	おかし 果物
13 金	わかめ汁	おで汁(豆腐・ワカメ) 煮豆 魚の生煮火炙り 人参キッシュ	おかし 果物
14 土	夏野菜カレー	チキンとじゃこの揚げ物	おかし 果物
15 日	五目冷麦	芋の煮、コンソメ 甘酒大根	おかし 果物
18 水	汁	おで汁(キャベツ・玉ネギ) トマト 火炙り魚(サバ) チキン大根の揚げ物	おかし 果物
19 木	枝豆汁	白煮とソテーのスーパ 果物 豆腐ハンバーグ 人参グリン	おかし 果物
20 金	汁	おで汁(キャベツ・厚揚げ) 小松菜とチキンのソテー ホウレンソウの生煮火炙り	おかし 果物
21 土	肉味噌 かけうどん	大根とワカメのサラダ	おかし 果物
22 日	冷やしわか うどん	とろろ汁と野菜の煮物 甘酒サラダ	おかし 果物
24 月	汁	おで汁(豆腐・玉ネギ) 大根の揚げ物 魚の照り焼き	おかし 果物
25 水	パン	クリームシチュー 毛玉ソテー	おかし 果物
26 木	汁	おで汁(キャベツ・ワカメ) マーボー豆腐 スキールソテー	おかし 果物
27 金	糸豆腐汁	おで汁(キャベツ・玉ネギ) フライパンソテー サバ味噌煮 大根と梅干しの揚げ物	おかし 果物
28 土	肉味噌 かけうどん	(おれんち)ととろろのサラダ	おかし 果物
29 日	冷麦	かぼちゃとほうろ煮 フォッシー	おかし 果物
31 月	汁	おで汁(大根・豆腐) 小松菜汁あん おまかせ国産	おかし 果物



7月の予定  
7日(金)  
8日(土)  
どう組おじり会



19日(水)  
7月の  
お誕生会

トマト、トマト、きゅうり、  
ピーマンなどの夏野菜は、  
水分を多く含み、  
体温を下げる働き  
があります！汗をか  
いて体が熱いときや  
疲労回復に効果が  
あります。旬の野菜  
を食卓に取り入れて、  
夏を元気に過ご  
しましょう！！

## 夏の食生活について

暑い日が続くと食欲が低下し、「1日3度の食事をきちんととらなさい」「簡単な食事で済ませろ」といって食生活が不規則になりがちです。主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜や海藻など)をきちんと規則正しい食生活を送ることで、夏バテを防ぎましょう。