

給食だより 7月



7月にになりました。今年も4年ぶりに夏まつりが開催予定です。
 夏まつりには、その売り上げ金で全国合研に園の代表を送る
 という大きな目標があります。ご協力よろしくお願いいたします。
 2024.7.1 札幌北中りかじ保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 月	ごはん	おろし汁(しょうが・玉ねぎ) かつおのツーンあん サバの味噌焼き イルメの揚げ物	きんぴら スーテン おろし汁 果物
2 火	パン	コンポート ポークチャック サラダ	五平もち おろし汁 果物
3 水	ごはん	おろし汁(大根・人参) 豆腐のカレー揚げ物 しょうゆの揚げ物	焼きそば 果物
4 木	ゆかりごはん	おろし汁(白身・厚揚げ) かつおのツーンあん ポテトの揚げ物	かつおのツーンあん 果物
5 金	和食 シロガライ	ごぼうの揚げ物	枝豆おにぎり 果物
6 土	五目冷麦	大根の揚げ物	おかし 果物
8 月	ごはん	おろし汁(豆腐・わかず) 小松菜の揚げ物 魚の照り焼き 大根と揚げ物の揚げ物	パンのトマトソース 果物
9 火	パン	クリームチーズ カリフラワー とろろ豆腐の揚げ物	スーテン 果物
10 水	ゆかりごはん	おろし汁(かつお・しょうが) 揚げ物	レズンパンケーキ 果物
11 木	ごはん	おろし汁(大根・人参) モロシの揚げ物 焼き魚(サバ) かつおの揚げ物	トマトソース 果物
12 金	和食 シロガライ	肉じゃが	五目ちまき 果物
13 土	ゆかりごはん	揚げ物	おかし 果物
16 火	ごはん	おろし汁(かつお・玉ねぎ) トマト ポテトの揚げ物	じゃぶじゃぶ 果物
17 水	枝豆ごはん	豆腐ハンバーグ 人参の揚げ物	せりー 果物
18 木	ごはん	おろし汁(大根・厚揚げ) しょうゆの揚げ物 焼き魚(サバ) かつおの揚げ物	しょうゆの揚げ物 果物
19 金	夏野菜カレー	チーズサラダ	黒いスーテン 果物
20 土	冷麦	茶の揚げ物	おかし 果物
22 月	ごはん	おろし汁(豆腐・白身) 月形肉の香味揚げ物 カリフラワーの揚げ物	きんぴら 果物
23 火	パン	かぼちゃパンケーキ チーズトマトソース モロシソース	ゆかりおにぎり 果物
24 水	ごはん	五目汁 揚げ物	かつおのツーンあん 果物
25 木	わかずごはん	おろし汁(かつお・玉ねぎ) 豆腐の揚げ物 焼き魚(サバ) 人参の揚げ物	かつおのツーンあん 果物
26 金	シロガライ シートソース	(ほうちん草とりんごのサラダ)	カレーソース 果物
27 土	五目冷麦	肉じゃが トマト	おかし 果物
29 月	ごはん	おろし汁(しょうが・玉ねぎ) サバの味噌焼き 大根と厚揚げの揚げ物	しょうゆの揚げ物 果物
30 火	パン	夏野菜スープ 魚の揚げ物 カリフラワーの揚げ物	フライドポテト 果物
31 水	ごはん	おろし汁(大根・人参) マーボー豆腐 揚げ物	おろし汁(パン) 果物



17日(水)
7月の
お誕生会

20日(土)
夏まつり

●全国合研について●
 全国から集まった
 保育者や研究者、
 そして保護者の方々と
 講演会に参加して、
 各分科会ごとに色々
 学んだりできる集会
 です!!

〈夏の食生活について〉

暑い日が続くと食生活が不規則になり、1日3度の食事をきちんととれない。"簡単な食事"で済ませる。"テレビ食生活"が不規則になりがちです。主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜や海藻)を揃えた規則正しい食生活を送ることで、夏バテを防止できます。

