



毎日暑い日が続いています。麦茶は、身体が水分を素早く吸収できるので、水分補給に適しています。また、熱中症予防にも効果的です。今月の麦茶は宝物産さんから頂きました。今月使用させていただきます。ありがとうございました。

☆7月7日（火）は七夕です

季節の節目となる「五節句」のひとつです。日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織り（はたおり）の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。園では、7日（火）の給食と8日（水）のおやつで七夕の行事食を提供します。7日（火）の献立は「わかめごはん・鶏肉の塩焼き・マカロニサラダ・枝豆・七夕そうめん汁」です。8日のおやつは星型のサクサクパイ生地「お星さまパイ」を提供します。

☆夏野菜を食べよう！！

夏野菜は、太陽の恵みをぎゅっと閉じ込めています。水分を多く含むものが多く、身体の熱を冷ましてくれたり、余分な体内の水分を取ってくれたりする働きがあります。夏野菜のパワーで夏を乗り切りましょう。○なす…身体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性が良く、揚げもの炒めものにもおすすめです。園では8日（水）に提供します。

○とうがん…利尿効果があり、むくみを取り、熱を下げる効果があります。味が淡泊なのでうま味のある食材と組み合わせましょう。使うときは、下茹でをすることで青臭さがやわらぎます。園では15日（水）に提供します。

☆6月に人気のあったメニュー紹介

子どもたちに人気のあったメニューから「イタリアンスープ」を紹介します。



（材料：大人2人、子ども2人分）

- ・にんじん…80g（中1/2本） ・玉ねぎ…80g（中1/2個）
- ・キャベツ…65g（1/8個） ・ベーコン…65g（大4枚程度） ・卵…2個
- ・粉チーズ…大さじ3 ・パン粉…大さじ5 ・コンソメ…1個
- ・水…800cc ・塩…3g（小さじ1/2） ・しょうゆ…6g（小さじ1）

- ①材料はすべて千切りにする、鍋に水、野菜、ベーコン、コンソメを入れ、火が通るまで煮る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし粉チーズとパン粉を入れ、混ぜる。
- ③スープの味を確認し、塩、しょうゆで味を整える。スープを軽く沸騰させ、②の卵を少しずつ加えながらお玉でぐるぐる混ぜ、卵が浮いてきたら火を止める。

日(曜日)	お給食	おやつ
○1(水)	白身魚のフライ(魚)・おくらのごま和え・じゃが芋のみそ汁	フローズンヨーグルト
2(木)	トマトチーズオムレツ・ツナサラダ(魚)・コンソメスープ	ラスク
○3(金)	さばのみそ煮(魚)・きゅうりとわかめの酢の物・もずくスープ(魚)	フルーツ和え
○4(土)	パン・牛乳・ビーフストロガノフ・粉ふき芋・フルーツ	おかし
○6(月)	魚のねぎみそ焼き(魚)・おからサラダ(魚)・洋風かきたま汁	ぶどうゼリー
○7(火)	わかめごはん・鶏肉の塩焼き・マカロニサラダ(魚)・枝豆・七夕そうめん汁	きなこバナナ
8(水)	なすと豚肉のみそ炒め・切干大根の変わり和え(魚)・すまし汁	お星さまパイ
○9(木)	冷やし中華・野菜ソテー・フルーツ	金魚すくいゼリー
10(金)	煮魚(魚)・ひじきサラダ・かぼちゃのみそ汁	ベリーサンド
11(土)	坦々豆乳そうめん・リヨネーズポテト・フルーツ	おかし
13(月)	魚のくんせい風(魚)・チャンプルー(魚)・中華風コンソメスープ	手作りフライドポテト
○14(火)	夏野菜カレー・ビーフンサラダ・チーズ	フルーツ
15(水)	ひじきと野菜のつくね・胡瓜とパインの酢の物・とうがんのスープ	チョコチップパウンドケーキ
○16(木)	肉じゃが・大豆サラダ(魚)・フルーツ	豆腐きなこアイス
17(金)	焼き魚(魚)・きんぴらごぼう・玉子スープ	クロワッサン
18(土)	わかめごはん・玉子焼き・すまし汁・フルーツ	おかし
20(月)	海の日	
21(火)	麻婆豆腐・昆布和え・チーズ	メロンパンクッキー
22(水)	魚のピカタ(魚)・のり和え・スパゲティスープ	さわやかレモン-toast
○23(木)	かぼちゃとチーズの重ね煮・春雨サラダ・フルーツ	ミルクアイス
24(金)	さばの和風カレー煮(魚)・ねばねば納豆(魚)・すまし汁(魚)	チュロス
25(土)	わかめごはん・かぼちゃの甘煮・野菜とベーコンのスープ・フルーツ	おかし
○27(月)	さばのごまソースかけ(魚)・ほうれん草のいそ和え・もずくのかきたま汁	かみなり揚げ
○28(火)	ポークビーンズ・スパゲティサラダ(魚)・フルーツ	さくさくクッキー
29(水)	魚のオーロラソース焼き(魚)・ひじきのマリネ(魚)・ポトフ	フレンチトースト
30(木)	やみつきちキン・玉子サラダ・さつま芋のみそ汁	フルーツ
31(金)	炒り豆腐・コーンとわかめの酢の物・汁ビーフン	甘食

- ★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
- ★都合により献立が変更する場合があります。
- ★献立表の黄色マーカーは魚とピーナッツのアレルゲン表示です。
アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。