



2023年

給食だより

幼保型連携認定こども園 島之内保育園



じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

誕生会メニュー
7月20日(木)

※おにぎり
※スパゲッティ
※ミネストローネ
※魚のフライ
※オーロラソース
※ヨーグルト
※マカロニサラダ

七夕

「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭りです。一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。七夕にはよくそうめんが食べられますが、この風習にも意味があります。古代中国に「7月7日に素餅(さくべい・小麦粉のお菓子のようなもの)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていました。やがて素餅がそうめんへと変わっていったと言われています。



冷たい飲み物の

とり過ぎに注意!

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎには注意が必要です。また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
1	土	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット
3	月	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンパンサンスー	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク
4	火	ごはん お麩のすまし汁 夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け物	ミルク 生パイン おとっと	ヨーグルト
5	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 丸ボーロ
6	木	おにぎり 焼きそば チキンナゲット きゅうりスティック フレンチポテト ブロッコリーのおかか和え トマト ゼリー	牛乳 クラッカー アイスクリーム	牛乳 コーンフレーク
7	金	ごはん なすのみそ汁 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 バナナ
8	土	おにぎり スパゲッティナポリタン かきたまスープ もも缶	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
10	月	ポークカレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンドイッチ	牛乳 ビスコ
11	火	ごはん 豆腐スープ 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え	お茶 スイカ おかき	ヨーグルト
12	水	ごはん そうめんのすまし汁 牛肉の甘辛炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 もも缶
13	木	ごはん 星の子スープ ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 チーズ
14	金	ごはん かぼちゃのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	牛乳 卵ボーロ
15	土	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット
18	火	ごはん お麩のすまし汁 夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け物	ミルク 生パイン あられ	ヨーグルト
19	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 丸ボーロ
20	木	誕生会	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
21	金	ごはん なすのみそ汁 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 バナナ
22	土	おにぎり スパゲッティナポリタン かきたまスープ もも缶	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
24	月	ポークカレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンドイッチ	牛乳 ビスコ
25	火	ごはん 豆腐スープ 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え	お茶 スイカ おかき	ヨーグルト
26	水	ごはん そうめんのすまし汁 牛肉の甘辛炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 もも缶
27	木	ごはん 星の子スープ ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 チーズ
28	金	ごはん かぼちゃのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	牛乳 卵ボーロ
29	土	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット
31	月	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンパンサンスー	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク