

★こんだてひょう★

7

が
つ

どんどんと暑い日が多くなってきました。
 気温も高くなってきて、レモン水や塩水ウリで
 熱中症対策をして元気に過ごしましょう♪
 園庭の夏野菜が少しづつ実をつけてきました。
 夏野菜もたくさん食べて暑い夏を乗り切らなう!!



月	火	水	木	金	土
2 親子丼 ツナサラダ フルーツ わかめのみそ汁 チーズ スビセン、牛乳	3 ごはん 豚肉とピーマンの 炒め物 きゅうりとササミの炒め物 ぶのみそ汁 レモン汁、牛乳	4 ゆかりごはん 魚の味噌煮 小松菜の昆布和え かきたまスープ レズパン、牛乳	5 ごはん カレー肉じゃが ネネバサラダ コーンのみそ汁 おからスープ、牛乳	6 七夕メニュー お星様ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ フルーツ 星の子スープ 七夕ゼリー	
9 夏野菜カレー カニカマサラダ フルーツ 卵スープ クリームパン、牛乳	10 ごはん ハ宝菜 ひききサラダ なすのみそ汁 牛乳もち	11 ごはん 魚の竜田あげ もやしの中華和え トマトのみそ汁 おにぎり	12 そうめん流し かぼちゃ プリン、牛乳	13 ごはん 鶏肉のグリル煮 レタスキューリの サラダ きのこ汁 リンゴ ビスケット、牛乳	
16 	17 ごはん 豚肉とナスの炒め物 ピーマンともやし の中華スープ プリン	18 ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の白和え 春雨スープ メロンパン、牛乳	19 ごはん ホウレンソウ 温野菜スープ かぼちゃのみそ汁 ひきき パン、牛乳	20 たきこみごはん ちくわの磯辺あげ トマトと小松菜の炒め物 ポトフ ヨーグルト	
23 そばろ丼 じゃが芋とツナの 煮物 フルーツ シロともやしのみそ汁 昆布 ビスケット、牛乳	24 ごはん 豚すき煮 ブロッコリーサラダ なめこ汁 とうもろこし、牛乳	25 ごはん 魚の甘酢あんかけ 豆サラダ マカロニスープ りんごゼリー	26 ごはん ゴーヤチャンプル もずく和え すまし汁 フルーツ、牛乳	27 ごはん 鶏肉とナスの炒め物 ポテトサラダ 大根のみそ汁 アロニ キナー、牛乳	
30 クリームスパゲティ ササミサラダ フルーツ コンソメスープ おにぎり	31 ごはん マーホー豆腐 三色酢の物 えのきのみそ汁 ズパン、牛乳				