

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
14	月	ビーフン 309/369kcal	★スパム炒め ひじきサラダ 根菜のスープ	♪フルーツポンチ 麦茶・ビスケット ☆チーズ (28日ふじ組:ベビーカステラ)	スパム ひじき	ビーフン	胡瓜 どうもろこし しめじ 玉ねぎ キウイフルーツ 大根 みかん缶 パイン缶 人参 きゃべつ ピーマン
15	火	ごはん 473/571kcal	高野豆腐の煮物 切り干し大根の塩昆布和え 南瓜の味噌汁	♪マカロニきな粉 牛乳・キウイフルーツ ☆ココア	高野豆腐 ベーコン ツナ	ごはん マカロニ 南瓜	玉ねぎ 人参 椎茸 切り干し大根 葱 いんげん 胡瓜 キウイフルーツ
16	水	ごはん 345/460kcal (2日きく組:ピザ)	カレイのオーロラ焼き レタスフレンチ ラタトゥイユ風スープ	♪ポップコーン 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト (30日すみれ組:アイスクリーム)	カレイ	ごはん	レタス 胡瓜 どうもろこし トマト 茄子 人参 パプリカ 玉ねぎ オレンジ スッキーニ
17	木	ごはん 312/420kcal	さば味噌煮 オクラのネバサラダ 茄子のすまし汁 (3日さくら組:コロッケ)	♪かき氷 麦茶・パイナップル ☆バナナ	さば 豆腐 納豆	ごはん そうめん	オクラ もやし 胡瓜 モロヘイヤ 茄子 玉ねぎ パイナップル 人参 長ねぎ
18	金	ごはん 362/524kcal	夏野菜カレー 海藻サラダ バナナ・チーズ	♪パンラスク 牛乳・オレンジ ☆きな粉ミルク	鶏肉 わかめ	ごはん 食パン 南瓜	茄子 トマト 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 胡瓜 きゃべつ もやし バナナ オレンジ
19	土	☆☆タコライス 509/451kcal	トマトサラダ ズッキーニのスープ	♪マッシュマロクラッカー 麦茶・バナナ ☆☆おせんべい	豚肉 チーズ	ごはん	トマト レタス 玉ねぎ ズッキーニ しめじ バナナ
21	月	ひき肉丼 296/415kcal	春雨サラダ 南瓜のスープ ★ひき肉(丼)	♪プリン 麦茶・バナナ ☆7日チーズ ☆★21日かき氷他	豚肉 春雨	ごはん 南瓜	玉ねぎ 胡瓜 しめじ 人参 どうもろこし ズッキーニ 茄子 バナナ
22	火	ごはん 344/498kcal	豚玉あんかけ なめ茸和え モロヘイヤのすまし汁	♪フルーツゼリー 麦茶・おせんべい ☆8日きな粉ミルク ☆★22日ポテトフライ他	豚肉 卵	ごはん	玉ねぎ もやし 人参 ニラ 胡瓜 モロヘイヤ 長ねぎ オクラ みかん缶
23	水	ごはん 338/457kcal	アジフライ 梅和え 冬瓜の味噌汁	♪コーンフレークスナック 牛乳・オレンジ ☆チーズ	アジ 豆腐	ごはん コーンフレーク	もやし 玉ねぎ 冬瓜 人参 胡瓜 椎茸 梅 オレンジ オクラ
24	木	ごはん 306/468kcal	鮭のカレー焼き いんげんの胡麻和え トマトとオクラのスープ	♪チヂミ 牛乳・パイナップル ☆スティックパン	鮭 鶏肉	ごはん	もやし 胡瓜 いんげん トマト オクラ 玉ねぎ しめじ ニラ 人参 パイナップル
25	金	ごはん 453/562kcal	トマトハヤシ シーザーサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪きなこぼん 牛乳・バナナ ☆ココア	豚肉	ごはん 食パン	トマト しめじ 玉ねぎ 茄子 レタス バナナ 胡瓜 キウイフルーツ
29	火	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ
★誕生会 お楽しみ給食★							

※献立内の青色は『ほくらはうまいもんフライヤーズ』にてくる『アジフライ』をお昼に提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※29日は以上児の白飯はいりません。

※7・21日のひき肉丼は、ふじ組の保護者からの紹介メニューです。以上児は主食を持参してください。

※2日はきく組がピザ、3日はさくら組がコロッケを作り給食で食べます。

※28日はふじ組がベビーカステラ、30日はすみれ組がアイスクリームを作り午後のおやつで食べます。

※きく組のみクッキング(2日)の日の白飯はいりません。



♪『ほくらはうまいもんフライヤーズ』♪

「やきゅうやれへんか？」と空き地で声をかけたのは、エビフライとアジフライ。となりまちの野球チームと試合をするため、メンバーを集めます。フライドポテトやコロッケと続々とやってきました。フライなべ監督のもと、みんなで猛特訓開始！はじめは、守備練習。オニオンリングはトンネルばかりでボールが転がってしまったり、打つ練習ではみんなフライばかりでした。練習が終わると、監督から練習試合のお話が…

色々な揚げ物や、調理器具が出てくる面白い絵本です！ご家庭でも読んであげて下さい。

『アジの栄養について』

今が旬のアジ。アジには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、身体に良い栄養素を含んでいます。中でもDHAは脳や目の網膜を構成する成分で、神経や母乳などにも含まれています。脳の発達や記憶力の維持に良いといわれています。

美味しいアジの見分け方は、目が澄んでいて、皮にはツヤがあり、腹側が引きしまっていて、身が太っているものが良いです。また、鰹と一緒に食べることで豊富な栄養成分にプラスできる食べ合わせは、抗酸化作用のある食材の生姜やネギ類、トマトやレモンなどがおすすめです。他の食材との組み合わせにより更に効果や効能が増します。お家でもアジを使った料理を取り入れてみて下さいね！

