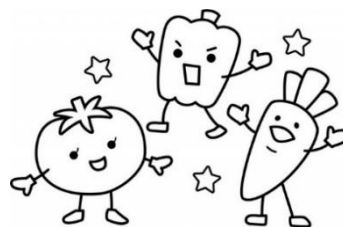


7月 給食だより



中宮まぶね保育園



暑い夏がやってきました。暑くなり食欲が低下し水分ばかり摂りたく
なりますが、食事や睡眠をしっかりとって夏に負けない身体作りをして
いきましょう。

今年も子どもたちが育てた野菜を給食室に持って来てくれることが
増えてきました。立派に育った夏野菜をおいしく食べてもらえるように
給食室でも工夫して調理していきたいと思います。



7月行事食

☆玄関の靴箱横にその日の
給食のサンプルを展示
しています。量は幼児の
一食分です。ご家庭での
目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事
での困り事などありまし
たら、お気軽に声をおか
けください。

〈七夕〉

ちらし寿司
星のコロケ

切り干し大根のごま酢あえ

そうめん汁

(おやつ)

牛乳

七夕ゼリー

星たべよ



〈お誕生日会〉

キャロットライス

ホキのパン粉焼き

ブロッコリーとコーンのサラダ

ABC スープ

(おやつ)

りんごジュース

チーズケーキ

のりじゃこトースト

食パン 半分
ちりめんじゃこ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
(※園ではマヨドレを使用)
きざみのり 適量

- ① ちりめんじゃこマヨネーズを
混ぜ合わせておく。
- ② ①を食パンに塗る。
- ③ 最後にきざみのりをのせて焼く。

ちりめんじゃこは
サッとゆでると
塩分が抜けます。