



日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい食品	おやつ
1火	ごはん		新たまいっばい肉豆腐 根菜入りつくね キャベツの塩昆布和え	こまめに水分補給! 清涼飲料水や甘い飲み物ではなく、 水や麦茶などでとることを 心がけてみましょう。 	いも類 種実類	アンパンマン お野菜せんべい ジョア (ブルーベリー)
2水	中華めん		五目あんかけラーメンスープ カレーボール(2個) ヨーグルト		豆類 海藻類	たべっこBABY きになる野菜 (白ぶどう)
3木	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) かにかまサラダ(ドレッシング)	七夕献立(7日) 七夕は、中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる」という伝説にもとづいたお祭りです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願います。	果物類 小魚	原宿ドック (ココア) 麦茶
4金	ごはん		カツカレー (カレー・チキンカツ) ツナサラダ(ドレッシング)		きのこ類 卵類	りんごのジュレ 星たべよ
7月	ごはん		お星さまハンバーグ 星のチーズサラダ (ドレッシング) 天の川汁		いも類 種実類	七夕ゼリー 純米せんべい
8火	ごはん		ユーリンチー かみかみサラダ(ドレッシング) ワタンスープ	♪阿見第二小学校リクエスト献立♪	海藻類 乳類	チルドパイン ばかうけ
9水	ロールパン		チリコンカン ブロッコリーのサラダ 大根の洋風スープ	＜チリコンカン＞ひき肉、豆、トマト、スパイスなどを煮込んだ料理です。アメリカ・テキサス州で発祥したと言われています。スパイシーな風味とトマトの酸味、豆の食感が特徴です。	きのこ類 魚介類	ぶどうゼリー みかんクレープ
10木	ごはん		★白身魚フライ わかめのごまサラダ 貝だくさんけんちん汁	今が旬の夏野菜 	果物類 卵類	ビスコ 野菜生活(黄)
11金	ごはん		ガパオライスの具 もやしのナムル 玉子スープ	夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこしなどがあります。太陽をたくさん浴びた夏野菜は、ビタミン類が多く、水分も多く含まれています。体のほてりをとる効果もあるので、夏バテ予防におすすめです。	いも類 小魚	りんごヨーグルト ソフトサラダせんべい
14月	ごはん		ハヤシライス オムレツ ハムサラダ(ドレッシング)		種実類 魚介類	かたぬきレアチーズ ぼたぼた焼きせんべい
15火	ごはん		ブルコギ風スタミナ炒め ◎シューマイ(2個) 夏野菜のスープ	夏バテ予防献立(15日) スタミナ炒めに使用した豚肉は、疲労回復効果があるビタミンB1を豊富に含みます。にらやねぎ、にんにくなどに含まれる「アリシン」は、エネルギー代謝を高めてくれます。 	豆類 海藻類	焼きプリン きになる野菜 (アップル&キャロット)
16水	ソフトめん		ジャージャーめんの具 にらまんじゅう フルーツゼリー和え		魚介類 乳類	ミニアスパラガスポーロ 野菜生活(緑)
17木	ごはん		さんまのしょうが煮 切り干し大根のサラダ じゃがいもとさつま揚げのみそ汁	★おいしい!阿見発見★ 今月はなすです! 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時や、体のほてりやのぼせが強いときに食べると効果があります。	果物類 きのこ類	チョコプリン こめ棒くん
18金	ごはん		鶏肉のケチャップ和え キャベツのごま和え かにかまスープ		小魚類 卵類	スイートポテト ジョア(いちご)

※材料の都合により献立内容が変更になる場合もあります。

※9日のぶどうゼリーは、備蓄の食品を使用します。

★ソース ◎しょうゆ

22日(火)~31日(木)のおやつ

- 22日(火) 牛乳・1才からのかっぱえびせん・ぶどうジュース
- 23日(水) 牛乳・りんごのタルト・純米せんべい
- 24日(木) 牛乳・レモンゼリー・星のパフ
- 25日(金) 牛乳・たべっこBABY(おやさい)・星たべよ
- 28日(月) 牛乳・おととと・野菜生活(紫)
- 29日(火) 牛乳・冷凍マンゴー・りんごジュース
- 30日(水) 牛乳・アンパンマンソフトせんべい・源氏パイ
- 31日(木) 牛乳・アンパンマン揚げせんべい・野菜生活(緑)

★★ お知らせ ★★

この度、給食センターの改修工事に伴い、7月22日(火)~8月29日(金)の期間、給食センターからは、牛乳・おやつのみ提供となります。※保育所で、昼食を用意いたします。よろしくお願いいたします。

