



すいかで 熱中症予防しよう



熱中症には水分補給が1番です。すいかは水分が90%以上と非常に豊富。水を飲む代わりにすいかを食べれば、汗で失われた水分やミネラル分を効果的にとることができます。

暑さに疲れた夏の体を守ってくれるすいかを食べて元気に夏を乗り切りましょう!!



7月のきゅうしよくだより



・うぶ毛が全体にびっしり生えている
・魚羊やかな緑色でキズがない



口当たりをよくするため
うぶ毛は取る

軽く洗ったあと塩をまぶして指で上下にこすると簡単にうぶ毛が取れる



7月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん ハンバーグデミグラス ソース 人参のグラッセ ◆ポイルブロッコリー &スパゲッティ 牛乳 ビスケット	ごはん わかめとあなごの酢の物 牛乳 クラッカー	ごはん ◆ひじきと切り干し大根の 煮物 粉ふき芋 ゆで卵 牛乳 バナナ	ごはん ゆで卵入りコロック ☆キャベツときゅうりの ゆかり和え ☆トマト 牛乳 ミニ菓子パン	七タメニュー お楽しみ&ジョア★ 	マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん じゃが芋の肉みそあんかけ ☆枝豆 牛乳 ★クリームサンド	ごはん お好み焼き ◆ブロッコリーのおかか 和え 動物チーズ 牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐のはさみ煮 青菜添え 牛乳 ハウムクーヘン	ごはん 冷しゃぶサラダ ☆トマト ☆フライドパンプキン 牛乳 ☆すいか	☆梅ごはん ◆鶏のから揚げ ◆ブロッコリーのごま和え みそ汁 牛乳 プリン	冷やし中華 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
 海の日	ごはん 酢鶏 ゆで卵 牛乳 バナナ	ごはん キャベツの八宝菜 豆腐のかき玉汁 牛乳 ★マシュマロサンド	ごはん 肉じゃが かにかまぼこの酢の物 牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のカレームニエル ゆでキャベツサラダ ☆蒸しとうもろこし 牛乳 ゼリー	スパゲッティナポリタン ミニサラダ 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ☆ラトウイユ ゆで卵 ◆焼きししゃも 牛乳 ★ココロドーナツ	ごはん スープカレー カッテージチーズ ミックスサラダ ☆トマト 牛乳 ビスケット&チーズ	ごはん ☆冬瓜と鶏肉のみそ炒め わか玉スープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん ☆◆あじのフライ キャベツの和風サラダ ☆トマト 牛乳 オレンジ	ごはん おからと豆腐の れんこん入りおやき ◆ブロッコリーのごま和え ゆで卵 ★黒糖わらび餅&ジョア	ホットドック バナナ 牛乳
29日	30日	31日	今年もますます暑い夏がやってきました！ そんな夏の日差しを浴びて、こども園では夏野菜がすく すくと育ち、収穫の時期を迎えようとしています。 知らず知らずに失われている水分を夏野菜を食べて、 しっかりと補いましょう！！ 		
ごはん ☆牛肉と夏野菜の オイスターソース炒め ゆで卵 牛乳 ★黄金パン	ごはん 海鮮チャプチェ ☆トマトスープ 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん ポークビーンズ ◆ブロッコリーの かつお和え 牛乳 ★フルーチェ			

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！