

# 7月給食だより

認定こども園おくない

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
手作り弁当の日	麻婆茄子 カラフルツナ和え えのきのスープ 果物	親子煮 人参金平 キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	シーフードカレー 若布サラダ 福神漬け 麦茶・果物缶	星型ピラフ 唐揚げ 短冊サラダ そうめん汁・果物	切り昆布煮 パプリカソテー タコさんウィンナー 椎茸のみそ汁
8	9	10	11	12	13
肉じゃが ベーコンサラダ 茄子のみそ汁 果物	レンコンボール じゃが芋のミルク煮 ごま納豆・果物缶 かき玉汁	ひじきハンバーグ 花野菜サラダ トマト コンソメジュリアン	いわし梅醤油煮 ポテトサラダ 人参とツナ炒め 厚揚げのみそ汁	カニかまと豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え ミニトマト もやしのみそ汁	すき焼き風 茹で卵 きゅうりのなめ草和え 玉葱のみそ汁
15	16	17	18	19	20
海の日	白身魚のタルタルソース マカロニサラダ トマト 若布のみそ汁	ひじきの炒め煮 かぼちゃサラダ 味付けのり・果物缶 人参のみそ汁	夏野菜カレー ほうれん草のピーナツ和え 福神漬け 麦茶・果物	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ミニトマト・しらすふりかけ コンソメスープ	
22	23	24	25	26	27
変わり衣の唐揚げ 中華春雨 トマト・果物 お吸い物	八宝菜 カニかまサラダ 粉ふきいも 玉葱のみそ汁	鉄分たっぷり卵焼き 茄子のみそ炒め 納豆・果物 根菜のみそ汁	麻婆豆腐 ほうれん草のちくわ和え キャンディチーズ しめじのみそ汁	ミルフィーユカツ ブロッコリーサラダ トマト・果物缶 ごぼうのみそ汁	ツナ野菜炒め スクランブルエッグ すまし汁 果物缶
29	30	31	<p>黄色で塗られた日は 主食も提供されます</p>		
赤魚の竜田揚げ 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	ブルコギ丼 もやし中華和え ミニトマト きのこのみそ汁	かぼちゃコロケ 大根サラダ 果物・ふりかけ 中華スープ			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おやつは下記のようになります

	午前おやつ (未満児)	午後おやつ (全員)
月	牛乳 おかし	ヤクルト/ジョア おかし
火	ヨーグルト	牛乳 おかし
水	カルピス おかし	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	プリン	ヨーグルト または果物
土	果物または 果物缶	牛乳 おかし

のマークのある日は、手作りおやつ提供予定日です

## 「食べれた！」を大事に

幼児期には、食わず嫌いが見られることがあります。これを防ぐには周囲の大人がいろいろな食品を「おいしいね」と食べてみせ、子どもに「食べてみようかな」と思わせるような雰囲気作りが効果的です。また、苦手な食べ物は調理を工夫して時々再チャレンジしてみましよう。苦手な事を克服する大切さを学べ、食べられる自信にもつながります。

一緒に買い物や調理をしたり  
子どもの興味・関心を  
引き出せると苦手な物も  
食べやすくなります。

