

日付	曜	献立	おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	金	ポテトとベーコンのトマト風・大豆とひじきのマヨサラダ・キヤベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・手作り骨太ジャコナッツ
2	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	★	★
4	月	厚揚げと春雨の炒め煮・コーンスローサラダ・お芋とワカメのスープ・バナナ		牛乳・チーズ蒸しパン
5	火	パンプキンシチュー・油揚げともやしのゴマナムル煮・シーチキンサラダ・オレング		牛乳・パイインシヤーパーベツト
6	水	雄のホイル蒸し・ひじきのいろいろサラダ・ニラと豆腐のすまし汁・みかんゼリー		牛乳・バナナ
7	木	なすとチキンのトマト炒め・キヤベツもりもりサラダ・天の川スープ・グレープフルーツ		牛乳・ポテトパンケーキ
8	金	洋風肉豆腐・カボチャのベーコンサラダ・麩とキヤベツのみそ汁・パイナップルゼリー		牛乳・カリカリマカロニ
9	土	スパゲティスープ・オレング	☹️	☹️
11	月	栄養満点! ヒジキの炒め煮・大根とワカメのサラダ・キヤベツときのこの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・黒糖パンケーキ
12	火	夏野菜のスタミナ炒め・ワカメの春雨サラダ・小松菜スープ・オレング		牛乳・とうもろこし
13	水	いわしのカバ焼き・レモン風味のマカロニサラダ・豆腐とワカメの味噌汁・オレングゼリー		牛乳・きなこ団子
14	木	チーズと野菜の肉まきフライ・夏サラダしようが風・ベーコンスープ・バナナ		牛乳・グレープフルーツ
15	金	ポテトとベーコンのトマト風・大豆とひじきのマヨサラダ・キヤベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・手作り骨太ジャコナッツ
16	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	★ ☹️	★ ☹️
19	火	パンプキンシチュー・油揚げともやしのゴマナムル煮・シーチキンサラダ・オレング		牛乳・パイインシヤーパーベツト
20	水	雄のホイル蒸し・ひじきのいろいろサラダ・ニラと豆腐のすまし汁・みかんゼリー		牛乳・バナナ
21	木	なすとチキンのトマト炒め・キヤベツもりもりサラダ・天の川スープ・グレープフルーツ		牛乳・ポテトパンケーキ
22	金	洋風肉豆腐・カボチャのベーコンサラダ・麩とキヤベツのみそ汁・パイナップルゼリー		牛乳・カリカリマカロニ
23	土	スパゲティスープ・オレング	★ ☹️	★ ☹️
25	月	誕生会 × ニューよ! 「七人のこぐも」お楽しみ会		牛乳・黒糖パンケーキ
26	火	夏野菜のスタミナ炒め・ワカメの春雨サラダ・小松菜スープ・オレング		牛乳・とうもろこし
27	水	いわしのカバ焼き・レモン風味のマカロニサラダ・豆腐とワカメの味噌汁・オレングゼリー		牛乳・きなこ団子
28	木	チーズと野菜の肉まきフライ・夏サラダしようが風・ベーコンスープ・バナナ		牛乳・グレープフルーツ
29	金	ポテトとベーコンのトマト風・大豆とひじきのマヨサラダ・キヤベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・手作り骨太ジャコナッツ
30	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	★	★

6月は、ひまわり・ゆり・(ぼら組)で給食懇談会がありました。ご参加いただきありがとうございますよ! ししぽを教えてほしい! との声が多かったので、この暑い時期におすすめの ×ニューを紹介したいと思います♡

7月は、トマト・きゅうり・ピーマン・いんげん・オクラ・とうもろこし・かぼちゃが旬ですよ♡

★ ひじきの野菜サラダ ★

★ ひじき ① ひじきはたぷりの水で戻す。(急ぎの場合はお湯で)

★ きゅうり ② きゅうりは半月切り、にんじん千切り、レタス・トマトは食べやすい大きさに切る。

★ レタス ③ にんじんは湯でしておく。

★ にんじん

★ トマト ④ ボールに入れ、しょうゆ・酢で味を整える。

夏は酢のサラダがおすすめ♡
酢には疲労回復の効力果や殺菌力があります!!
また、暑い夏でも食欲増進!!!
シンプいな味ですが、さっぱりして食べやすい♡
ひじきは野菜と食べることで鉄分の吸収率がUP!!

