

月	火	水	木	金
れいわ7ねんど かいづししょくいくのテーマ いっしょにやさいをたべよう! 	1 かいづししょくさいのひ あまながピーマンと しろみざかなの きりほしだいこんの なんのうみかん そぼろいため ソース 白ごはん モロヘイヤの みそしる エネルギー 428 kcal	2 キャベツソテー メンチカツ (ソース) しょうパン トマトと まめのスープ エネルギー 418 kcal	3 かいそう だいずとごぎかなの サラダ あげがらめ むぎごはん なつやさい カレー エネルギー 489 kcal	4 ピリから さけのしおやき にくじゃが むぎごはん わかめと だいこんの みそしる エネルギー 402 kcal
	7 たなばたのこんだて ごしきあえ おほしさま ハンバーグ えだまめわかめ たなばた ごはん そうめんじる エネルギー 399 kcal	8 あかしそあえ さわらの こうみやき むぎごはん とうにゆう みそしる エネルギー 368 kcal	9 ピーマンの たらの ソテー ケチャップソース こめこしょうパン かぼちゃスープ エネルギー 395 kcal	10 こんにやくの とりにくの きんぴら なんばんづけ むぎごはん なすのみそしる エネルギー 440 kcal
14 あおなの とうふハンバーグの ごまあえ おろしかけ むぎごはん なめこじる エネルギー 374 kcal	15 キャベツの ちくわの みそいため いそべあげ 白ごはん とうがんじる エネルギー 385 kcal	16 じゃがいもの オムレツ トマトに しろくろしょうパン レタススープ エネルギー 369 kcal	17 きゅうりの あじの こんぶあえ あんからめ むぎごはん かぼちゃの みそしる エネルギー 421 kcal	18 フルーツ ナタデココ あげしゅうまい むぎごはん あまながピーマンいり (いたく) ピンパンのぐ エネルギー 475 kcal
21 うみのひ 	22 じゃがいもの あつあげの にもに にくみそかけ むぎごはん なつけんちんじる エネルギー 454 kcal	23 フランスのりょうり ラタトゥイユ しろみざかなの こうそうやき コッパン こめこの コーンスープ エネルギー 385 kcal	24 ほっかいどうのりょうり とうもろこし ザンギ むぎごはん どさんこじる エネルギー 429 kcal	25 かごしまけんのりょうり さつまあげの きびなご きんぴら からあげ むぎごはん さつまじる エネルギー 423 kcal
28 なすいり かぼちゃの ドライカレー てんぷら むぎごはん モロヘイヤスープ エネルギー 452 kcal	29 きゅうしょくおやすみ 	30 ベトナムのりょうり あまずあえ バインミーのぐ ノンエッグマヨネーズ ビーフ コッパン スープ エネルギー 406 kcal	31 もやしの ししゃもの おかかあえ ごまやき ゆかりごはん かみかみとんじる エネルギー 388 kcal	*きゅうにゅうは まいにちつきます。 *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。

きゅうしょくのおはなし

旬の野菜にはおりにとがいろいろ!

こどもえんのおともだち、あついひがつづきますが、まいにちげんきにすごしていますか？

やさいには、たくさんとれて、いちばんおいしくなる『しゅん』という、じきがあります。しゅんのやさいは、そのじきのわたしたちのからだにひつようなはたらきをしてくれます。あついなつに、しゅんをむかえるなつやさいは、からだをひやしたり、つかれをとりのぞくはたらきをしてくれます。まいにちのしょくじで、しゅんのやさいもたべて、なつをのりこえましょう。

7がつ7日(なのか)はたなばたのこんだてです
★七夏の行事食—そうめん

♪ささのほ さ~らさら のきぼにゆ~れる~♪
♪ごしきの た~んざく♪ お~ほしさまき~らきら♪
たなばたには、ささをかざり、たんざくにねがいごとを
かいて ささにむすびつけます。みなさんは、どんなねがい
ごとをしたのかな？
きゅうしょくでは、ほしや
たんざく、あまのがわを
イメージしたたべものを
たくさんつかいます。
わかるかな？

