



給食だよ!



宗方こども園

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。令和4年 8月1日発行

月

火

水

木

金

土

★9月の行事予定★

13日(火) 誕生日会
14日(水) お弁当日



1 鶏肉の マーマレード焼き 野菜のナムル かぼちゃのグリル 果物 ごはん	2 からあげ 切干大根の炒め煮 果物 ごはん	3 魚のピザソース焼き ドレッシングサラダ 果物 ごはん	4 かしわと コーンの炒め物 野菜の塩昆布和え 果物 ごはん	5 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 レタス 果物 ごはん	6 ナポリタン 果物
焼きそば	カルシウムトースト	南瓜マフィン	牛乳もち	クッキー・プリン	チーズ・せんべい
8 すこもり卵 小松菜の ちりめん和え 果物 ごはん	9 鉄分アップ つくねあんかけ ひじきの炒め物 果物 ごはん	10 魚のソース煮 クープイリチー 人参の甘煮 果物 ごはん	11 山の日	12 炒り豆腐 ひじきの華風和え 果物 ごはん	13 じゃこチャーハン 味噌汁 果物
コーンマヨ トースト	みそまんじゅう	メルティーフレーク		チーズ入り わかめおにぎり	メロンパン
15 お弁当日	16 ボークビーンズ 人参のしりしり風 果物 ごはん	17 魚のカレームニエル 豚肉と オクラの生姜炒め 線キャベツ 果物 ごはん	18 肉じゃが マカロニサラダ 果物 ごはん	19 レバーの マリアナソース 茄子と いんげんの梅肉和え 果物 ごはん	20 卵と豚肉の中華丼 わかめスープ 果物
ビスケット	焼き大福	鉄分強化蒸しパン	マカロニあべかわ	黒ゴママフィン	クッキー
22 魚のきのこソース 小松菜のソテー 果物 ごはん	23 豚肉と キャベツのみそ炒め 野菜の和え物 果物 ごはん	24 チーズ入りオムレツ 麻婆豆 ししゃも 果物 パン	25 豆腐の中華風煮 ビーマンの おかか和え 果物 ごはん	26 魚の照り焼き ポテトサラダ 果物 ごはん	27 ホットドッグ かぼちゃスープ 果物
フレンチトースト	イタリアンブリッツ	クリームチーズ ビスケット	バナナケーキ	じゃがまる君	カステラ
29 夏野菜カレー かみかみ和え 果物	30 厚揚げの肉みそかけ ベーコンと ビーマンのソテー 果物 ごはん	31 カルシウム卵焼き 三色きんぴら 煮豆 果物 ごはん			
フルーツヨーグルト	チヂミ風	二層ムース			

🎵 今月の新メニューは、
黒ゴママフィンとコーンマヨトーストです。

🎵 旬の野菜を多く使ったメニューにしました。



クッキー作りに挑戦!



クッキー作りに挑戦!!
みんなで生地をこね、綿棒で伸ばして、
型抜きをしました。
自分だけの可愛いクッキーを、
おいしそうに食べていました♪



薄くのばすよ~
楽しい!



おいしいね♪



夏野菜をたべよう

プランターの野菜たち、たくさんとれました(*^▽^*)

なす



体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。紫色のものはナスニンで、目の疲れをとったり血液の流れをよくするといわれています。

オクラ



オクラといえばねばりが特徴です。ねばりには整腸作用があるので、食べる時には出来るだけねばりを残して食べたいです。

トマト



ビタミンA(カロテン)やビタミンCを多く含んでいます。トマトの赤色の色素のリコピンも体に良い働きをします。

きゅうり



夏野菜の代表のきゅうり。そのほとんどが水分です。栄養価を期待するよりも水分の多さを利用したい野菜です。カリウムが多く利尿作用があるので尿とともに体にこもった熱を排出してくれます。

6・7月お誕生日会

メニュー

- ★ドラえもんカレー
- ★マカロニサラダ
- ★おくら
- ★すいか
- ★ゼリー

みんな大好き
ドラえもん🍷



七夕会🍷・お祭りごっこ

七夕会では、
七夕三色丼を食べました ▶



◀ お祭りメニューは
わかめおにぎり、たこ焼き
からあげ、とうもろこし
ドレッシングサラダでした。
お祭り気分を味わいました。



