



7月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	3時おやつ
1(水)	ごはん 豆腐のつくね焼き ジャガ芋のきんぴら 味噌汁 果物	麦茶 ドーナツ
2(木)	ビビンバ丼 ポテトサラダ すまし汁 果物	麦茶 餃子の皮ピザ
3(金)	ポークカレー シルバーサラダ スープ 果物	麦茶 きな粉ラスク
4(土)	豚すき焼き丼 キャベツおなか和え 味噌汁 果物	麦茶 リンゴゼリー
6(月)	ごはん 鶏照り焼き おひたし 味噌汁 果物	麦茶 蒸しパン
7(火)	七夕スパゲッティ 花野菜サラダ かきたま汁 果物	麦茶 おにぎり
8(水)	わかめとじゃこのごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ
9(木)	鶏南蛮うどん シラス入り卵焼き スティックきゅうり 果物	麦茶 さつま芋スティック
10(金)	ごはん 鶏唐揚げ おひたし 味噌汁 果物	麦茶 チーズポテトもち
11(土)	ポークシチュー おひたし 果物	麦茶 ヨーグルト
13(月)	ごはん ダブルマーボー ジャガ芋の煮物 春雨スープ 果物	麦茶 焼きそば
14(火)	ごはん チーズハンバーグ かぼちゃ甘煮 ポタージュスープ 果物	麦茶 ジャムサンド
15(水)	ロールパン たらけケチャップソース フレンチサラダ スープ 果物	麦茶 おにぎり
16(木)	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	麦茶 うどん
17(金)	五目うどん シューマイ あえもの 果物	麦茶 ゼリーフライ
18(土)	ごはん チキンシチュー さつま芋の甘煮 果物	麦茶 ホットケーキ
20(月)	ホットドッグソーセージ バンサンスー 中華スープ 果物	麦茶 コロッケ
21(火)	ごはん 魚のピカタ あえもの なめこ汁 果物	麦茶 シュガートースト
22(水)	冷やしラーメン ツナ入り卵焼き ワンタンスープ 果物	牛乳 ホットケーキ
25(土)	二色丼 ツナサラダ 味噌汁 果物	麦茶 うどん
27(月)	ロコモコ丼 ミネストローネスープ 果物	麦茶 ドーナツ
28(火)	ごはん 魚の野菜あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁 果物	麦茶 きな粉ラスク
29(水)	ごはん ミートローフ チーズサラダ 野菜スープ 果物	麦茶 ピザトースト
30(木)	肉みそうどん 卵豆腐 きゅうりとわかめの和え物 果物	麦茶 お好み焼き
31(金)	親子丼 めかじきの竜田揚げ マヨネーズサラダ 味噌汁 果物	麦茶 オレンジゼリー

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

(月・金・土チーズ 水ヨーグルト 火・木野菜クラッカーです)

食育だより

《ネバネバパワー》

夏野菜がおいしい季節です。オクラ、モロヘイヤ、山芋などにはネバネバした「ムチン」という糖とタンパク質が結合した成分が含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にピッタリです。

暑い日には口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね！

ネバネバパワーで元気に夏を過ごしましょう。

《よいウンチ》

朝から元気なウンチが出るように、生活習慣を見直してみましょう。

よいウンチを出すためには、バランスの取れた食事と、体を動かす事が必要です。黄色がかった褐色で、いきまずスムーズに出てきます。人によって毎日出たり、2~3日に1回出たり、サイクルは違いますが、よいウンチが出ていれば大丈夫です。ウンチを我慢しないようにして、どんなウンチが出たか確認してみましょう。

【ゼリーフライ】7/17 おやつ

埼玉県行田市で作られている食品の商品名で、じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げた食べ物です。衣のついていないコロッケ…といった感じです。近年は、自治体がB級グルメとしてその存在をPRしています。なぜ「ゼリー」なのでしょう？

定かではありませんが、形が小判(銭)にそっくりだった事から「ゼニーフライ」が「ゼリーフライ」に代わっていった為…と伝えられています。



誕生日会メニュー(6月)
レモンケーキ