



# きゅうしょくだより 7月

令和5年7月1日発行 加茂こども園



## こんだてひょう

**おすすめ!**  
**食欲がないときのメニュー**

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの  
そうめん・おじや

野菜たっぷり  
スープ・みそ汁

### ☆食育クイズ☆

包丁で切ると、切り口が星の形をした野菜を知っていますか？  
この野菜は、ヌルヌルするところが人気で、夏に美味しい野菜です。  
さて、この野菜はいったい、なんでしょう？

- ① ゴーヤ ② なす ③ オクラ



正解は ③オクラ

### 6月たんじょうかいメニュー

あじさいランチ ♡ かたつわりバーグ ♡ ポトフ

日	曜日	昼	食	おやつ
1	土	卵うどん キャベツの塩昆布和え		菓子 牛乳
2	日			
3	月	青菜の炒め煮 サモサ パイン		菓子 牛乳
4	火	ハヤシライス きのごサラダ チーズ		★カルピスゼリー
5	水	五目そうめん 大豆とさつま芋の甘辛和え 味付けのり		デラウェア 牛乳
6	木	炒り鶏 レンコンとゆで卵のサラダ ごまたくあん		菓子 牛乳
7	金	中華丼 焼魚 パナナ		★七夕ポテト 牛乳
8	土		たんぱたまつり	
9	日			
10	月	他人丼 まさご揚げ 黄桃		★チーズケーキ 牛乳
11	火	からあげのマーマレード和え きゅうりとしらすの和え物 ミニトマト		菓子 牛乳
12	水	豆乳味噌汁 卵とベーコンの香巻き パナナ		★水ようかん 牛乳
13	木	カレー ひじきのマリネ 福神漬		シャーベット(ひな・ひよこゼリー)
14	金		たんじょうかい 織姫と彦星おにぎり わかめスープ 果汁ゼリー	菓子 ヤクルト
15	土	貝沢山味噌汁 焼魚		菓子 牛乳
16	日			
17	月		海の日	
18	火	ジャーマンオムレツ もやしのナムル ミニトマト		菓子 牛乳
19	水	マーボー豆腐 とうもろこし ゆで卵		菓子 ミルク
20	木	ひじきスパゲティ 洋風白和え 卵焼き		★牛乳餅
21	金	鮭のタルタル焼き きゅうりとわかめの酢の物 味付けのり		菓子 牛乳
22	土	ビーフシチュー スティックきゅうり		菓子 牛乳
23	日			
24	月	親子丼 大豆サラダ パナナ		菓子 牛乳
25	火	切り干し大根煮 マセドアンサラダ ごまふりかけ		菓子 ミルク
26	水	高野豆腐の卵とじ 豚しゃぶサラダ 味付けのり		★フルーツフルーチェ
27	木	すき焼き風煮 小松菜とわかめのナムル 卵焼き		菓子 牛乳
28	金	コーン入りかき玉汁 餃子 パイン		★キャラメルマフィン 牛乳
29	土	焼きそば スティックきゅうり		菓子 牛乳
30	日			
31	月	大豆の五目煮 ちーちく揚げ ゆで卵		菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。  
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。  
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

かえるケーキ

かたつわりクッキー