



7月 はいぜんひょう

<p>たなばたにまつわる「食」</p>  <p>そうめん そうめんを天の川に見立てて、七夕に食べられるようになりました</p> <p>オクラ 切り口が星(☆)のかたちに似ていることから、七夕にまつわる食べ物とされています</p>	<p>1日(木)</p> <p>きりぼしだいこんのもの こあゆのあめだし</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>2日(金)</p> <p>ちゅうかサラダ マーボー豆腐</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p>		
<p>5日(月)</p> <p>ざんしょくゼロテイ キャベツのサラダ ハンバーグ むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>6日(火)</p> <p>あげぎょうざ とうもろこし ひやしちゅうかのタレ ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ</p>	<p>7日(水)</p> <p>～たなばたメニュー～ おくらのかつおあえ さばのしおやき ☆カマボコがはいってるよ! ごはん そうめんじり</p>	<p>8日(木)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん けんちんじり</p>	<p>9日(金)</p> <p>～としよメニュー～ ざんしょくゼロテイ ピーマンとじゃこのいためもの あつやきたまご にんじんとしおこんぶのごはん とうふのみそ汁</p>
<p>12日(月)</p> <p>～セレクト きゅうしょく～ オレンジゼリー または パインゼリー さわらのスタミナあげ または さわらのたつたあげ キャベツのゆかりあえ ごはん きりぼしだいこんのみそ汁</p>	<p>13日(火)</p> <p>れんこんソテー なすのミートグラタン こくとうコッパン やさいスープ</p>	<p>14日(水)</p> <p>こまつなのはなかつおあえ すずきのレモンふうみあげ ごはん とうふのすましじり</p>	<p>15日(木)</p> <p>きんぴらごぼう ひじきいりそぼろどんのぐ はつがげんまいごはん かぼちゃのみそ汁</p>	

～楽しい夏休みを過ごすために～

いよいよ夏休みです。夏休み中は生活のリズムや食事のバランスがくずれやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で元気に夏休みを過ごしましょう。



なつやす 夏休みも



はやね 早寝



わす 忘れずに!

