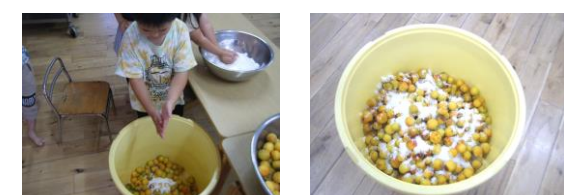


梅干し作り

	月	火	水	木	金	土							
昼食	1	5分づきごはん・麦茶 きのこ汁 魚の梅焼き ひじきの酢の物	2	5分づきごはん・麦茶 厚揚げのみそ汁 鶏肉のくわ焼き きゅうりの梅和え	3	5分づきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え	4	5分づきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 松風焼き わかめの酢の物	5	5分づきごはん・麦茶 きやべつのみそ汁 鶏肉の唐揚げ もずくの酢の物	6	牛丼・麦茶 油揚げのみそ汁 もやしのごま酢和え	
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび				
	午後のおやつ		梅こぶおむすび		寿司おむすび		ぱくだんおむすび		梅おかかおむすび 田作り				
昼食	8	5分づきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 魚の照り焼き きやべつおかか和え	9	5分づきごはん・麦茶 玉ねぎのすまし汁 豆腐のみそ煮 とろとろ酢の物	10	5分づきごはん・麦茶 えのきのみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 夏色サラダ	11	納豆ごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 五目煮 もやし酢の物	12	5分づきごはん・麦茶 具だくさんみそ汁 魚の竜田揚げ きやべつ昆布和え	13	親子丼・麦茶 もやしのみそ汁 野菜の磯香和え	
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび				
	午後のおやつ		そぼろおむすび		きなこういろう		のりおむすび		焼きじゃが				
昼食	15	海の日		16	5分づきごはん・麦茶 厚揚げのみそ汁 鶏肉のくわ焼き きゅうりの酢の物	17	5分づきごはん・麦茶 わかめのすまし汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	18	5分づきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 松風焼き トマトの和え物	19	5分づきごはん・麦茶 きやべつのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 オクラのごま和え	20	牛丼・麦茶 油揚げのみそ汁 もやしのごま酢和え
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		
	午後のおやつ		寿司おむすび		ぱくだんおむすび		梅おかかおむすび 田作り		茶むすび		梅じゃこおむすび		
昼食	22	5分づきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 とろとろ酢の物	23	5分づきごはん・麦茶 なすのみそ汁 魚の照り焼き ささみときゅうりの和え物	24	5分づきごはん・麦茶 えのきのみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 夏色サラダ	25	5分づきごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 肉じゃが もやし酢の物	26	5分づきごはん・麦茶 具だくさんみそ汁 厚焼き卵 きやべつ酢の物	27	きのこ丼・麦茶 もやしのみそ汁 きやべつの磯香和え	
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		
	午後のおやつ		梅こぶおむすび		ういろう		のりおむすび		季節の果物		たきこみおむすび		
昼食	29	5分づきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え	30	5分づきごはん・麦茶 厚揚げのみそ汁 鶏肉のくわ焼き きゅうりの梅和え	31	5分づきごはん・麦茶 そうめん汁 豆腐のみそ煮 わかめの酢の物							
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		
	午後のおやつ		ぱくだんおむすび		寿司おむすび		焼きじゃが						



梅ジュース作り



今年も子どもたちが梅を取りに行きました(^^) 自分たちでとってきた梅で梅干しと梅ジュースを作りました♪

7月に美味しい益田の旬の食べ物

～トマト～

トマトの赤い色はリコピンという成分で、赤ければ赤いほどたくさん含まれています。リコピンには病気を予防したり、体の調子を整える働きがあり、油と一緒に料理すると、栄養が体の中に吸収されやすくなります。益田のトマトは太陽の光をたくさん浴びて育っているので、甘くておいしいですよ！(^o^)/

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食と連携して保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取組みの一つとしての保小中連携献立です。今月の連携献立は2日と30日に「きゅうりの梅和え」です！

ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるのでその都度精米しています。

*都合により献立が変わる場合があります。

JA 西いわみさんから子どもたちに、ぜひ益田の食材を食べてほしいということで、メロン、トマト、ぶどうを頂きました！

