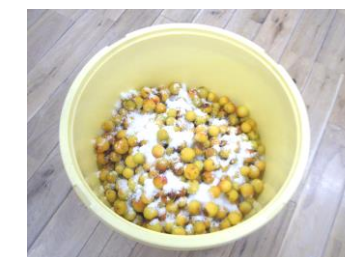


梅干し作り

	月	火	水	木	金	土
昼食					1 5分つきごはん・麦茶 具だくさん味噌汁 五目豆 わかめの酢の物	2 親子丼・麦茶 えのきのすまし汁 野菜炒め
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
午後のおやつ					焼きじゃが	茶むすび
昼食	4 5分つきごはん・麦茶 きのこ汁 肉じゃが もやしの酢の物	5 5分つきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 鶏のくわ焼き きゅうりの梅和え	6 5分つきごはん・麦茶 わかめのすまし汁 魚のごまみそ焼き 夏色サラダ	7 5分つきごはん・麦茶 ★玉ねぎの味噌汁 魚の竜田揚げ 納豆和え	8 5分つきごはん・麦茶 もやしの味噌汁 鶏のさっぱり煮 おくらのごま和え	9 牛丼・麦茶 豆腐の味噌汁 もやしの酢の物
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	焼きじゃが	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび
午後のおやつ	そぼろおむすび	ばくだんおむすび	冷やしそうめん	七夕ゼリー	きな粉おむすび	梅じゃこおむすび
昼食	11 5分つきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の梅焼き きゃべつの昆布和え	12 5分つきごはん・麦茶 かき玉汁 豆腐のみそ煮 とろとろ酢の物	13 5分つきごはん・麦茶 豚汁 鶏の照り焼き わかめの酢の物	14 5分つきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	15 5分つきごはん・麦茶 具だくさんの味噌汁 五目煮 トマトの和え物	16 親子丼・麦茶 えのきのすまし汁 野菜炒め
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	焼き南瓜	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	のりおむすび	寿司おむすび	梅こぶおむすび	冷やしぜんざい	焼きじゃが	茶むすび
昼食	18 海の日	19 5分つきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 鶏のくわ焼き きゅうりの梅和え	20 5分つきごはん・麦茶 わかめのすまし汁 魚のごまみそ焼き 夏色サラダ	21 5分つきごはん・麦茶 玉ねぎの味噌汁 魚の竜田揚げ 納豆和え	22 5分つきごはん・麦茶 もやしの味噌汁 鶏のさっぱり煮 おくらのごま和え	23 牛丼・麦茶 豆腐の味噌汁 もやしの酢の物
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	焼きじゃが	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび
午後のおやつ		ばくだんおむすび	冷やしそうめん	お茶ゼリー	たきこみおむすび	梅じゃこおむすび
昼食	25 5分つきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の照り焼き きゃべつの昆布和え	26 5分つきごはん・麦茶 かきたま汁 豆腐のみそ煮 とろとろ酢の物	27 5分つきごはん・麦茶 豚汁 鶏の照り焼き わかめの酢の物	28 5分つきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	29 5分つきごはん・麦茶 具だくさんの味噌汁 五目煮 トマトの和え物	30 親子丼・麦茶 えのきのすまし汁 野菜炒め
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	ころころおむすび
午後のおやつ	のりおむすび	いろいろ	梅こぶおむすび	冷やしぜんざい	焼きじゃが	茶むすび



今年もさくら組さんと、梅干し作りをしました(^o^)出来上がりが楽しみです！



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、昨年度より学校給食と連携して保育所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5日と19日に「きゅうりの梅和え」25日に「魚の照り焼き」を出します！

ごはんは5分つき米です。こども園に精米機があるのでその都度精米しています。

★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。