



|       | Monday   | Tuesday  | Wednesday                                | Thursday                                 | Friday  | Saturday                                 |
|-------|--|--|--|--|---|--|
|       | 31   | <b>土用の丑の日</b>  |  |  |   | 1  |
| 給食    | ごはん<br>和風梅チキン<br>ひじきの炒め煮<br>メロン  | 土用とは日本古来の「二十四節気」という季節を分けた暦の区分により、立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を表す言葉です。つまり土用の丑の日というのは、二十四節気の中で数えた18日間の内の「丑の日」を指します。日本では昔から、季節の変わり目の体調を崩しやすい時期、丑の日にちなんで「う」のつく食べ物を食べていました。特に夏バテしやすい夏土用の期間にはうなぎや疲労回復効果のある梅干しや瓜、うどんなどが有名です。りいべ保育園ではうなぎの代わりに、鰻の蒲焼きを提供します。 |  |  |   | ごはん<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>小松菜の信田煮<br>お味噌汁      |
| 午前おやつ | きな粉トースト  |  |  |  |   | おやつ                                      |
| 午後おやつ | おやつ  |  |  |  |   | おやつ                                      |
|       | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  |
| 給食    | ごはん<br>牛肉の柳川風<br>ほうれん草としらすの和え物<br>りんご  | ごはん<br>白身魚のタルタル焼き<br>トマトのサラダ<br>豚汁   | ごはん<br>鶏肉の治部煮<br>おろし納豆<br>バナナ            | ごはん<br>鮭のサクサクチヌスフライ<br>野菜ソテー<br>切干大根のスープ | ちらし寿司/そうめん汁<br>豚肉の野菜巻き<br>おくらの梅おかか和え<br>フルーツヨーグルト | ごはん<br>チャプチェ<br>きゅうりの酢の物<br>かきたま汁        |
| 午前おやつ | 人参蒸しパン   | おやつ  | ジャムクラッカー                                 | おやつ                                      | おやつ   | おやつ                                      |
| 午後おやつ | おやつ  | 野菜プリッツ   | おやつ                                      | マシュマロおこし                                 | おやつ   | おやつ                                      |
|       | 10   | 11   | 12                                       | 13                                       | 14  | 15                                       |
| 給食    | ロールパン<br>白身魚のピザ風焼き<br>コロコロサラダ<br>コンソメスープ   | ごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>ちくわの磯辺和え<br>お味噌汁   | ごはん<br>豚肉のガーリック炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>ニラ玉スープ | わかめごはん<br>麻婆豆腐<br>中華風春雨サラダ<br>オレンジ       | ごはん<br>鮭の塩麴焼き<br>人参しりしり<br>のっぺい汁                  | そばろ丼<br>紅白なます<br>おすまし<br>一口ゼリー           |
| 午前おやつ | おやつ  | フルーチェ  | おやつ                                      | ホットケーキ                                   | おやつ   | おやつ                                      |
| 午後おやつ | おかかおにぎり  | おやつ  | きな粉クッキー                                  | おやつ                                      | ボンデケーキ  | おやつ                                      |
|       | 17   | 18   | 19                                       | 20                                       | 21  | 22                                       |
| 給食    | 海の日<br> | ごはん<br>鯖のバター醤油焼き<br>ビーフンソテー<br>お味噌汁  | 冷やし中華<br>ゆかりごはん<br>わかめスープ<br>すいか         | ドライカレー<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト                | ごはん<br>白身魚の黄金焼き<br>アスパラソテー<br>お味噌汁                | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ         |
| 午前おやつ |  | おやつ  | 野菜蒸しパン                                   | おやつ                                      | コーンフレーク   | おやつ                                      |
| 午後おやつ |  | フレンチトースト   | おやつ                                      | キャラメルラスク                                 | おやつ   | おやつ                                      |
|       | 24   | 25   | 26                                       | 27                                       | 28  | 29                                       |
| 給食    | ごはん<br>赤魚のホイル焼き<br>金平れんこん<br>お味噌汁  | ごはん<br>焼肉風野菜炒め<br>カニカマサラダ<br>青のり汁  | スティックパン<br>ミートローフ<br>スパサラ<br>コンソメジュリエヌ   | ごはん<br>塩肉じゃが<br>もやしの梅しそ和え<br>キウイ         | ごはん<br>鰻の蒲焼き<br>冷しゃぶサラダ<br>お味噌汁                   | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜の味噌マヨ和え<br>中華風コーンスープ |
| 午前おやつ | おやつ  | チーズお焼き   | おやつ                                      | おやつ                                      | ウィンナー蒸しパン   | おやつ                                      |
| 午後おやつ | 粉雪芋  | おやつ  | 焼きおにぎり                                   | ココアマドレーヌ                                 | おやつ   | おやつ                                      |