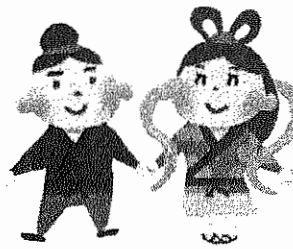



7月 はいぜんひょう

<p>たなぼたにまつわる「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 こあゆのあめだき</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</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>さんしょくざロテイ 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>～たなぼたメニュー～ おくらのかつおあえ さばのしおやき ごはん ★カマボコがはいってるよ! そうめんじる</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 けんちんじる</p>	<p>9日(金)</p> <p>～としょメニュー～ さんしょくざロテイ ピーマンとじゃこのいためもの あつやきたまご ごはん にんじんとしおこんぶのごはん とうふのみそしる</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 キャベツのゆかりあえ さわらのスタミナあげ または さわらのたつたあげ ごはん きりぼしだいこんのみそしる</p>	<p>13日(火)</p> <p>れんこんソテー なすのミートグラタン こくとうコッペパン 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 とうふのすましじる</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 かぼちゃのみそしる</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
早寝



わす
忘れずに!

