



7月の献立表



Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), 納豆揚げ, 鶏肉のしょうが焼き, etc.

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), 納豆揚げ, 鶏肉のしょうが焼き, etc.

こどもが好きなメニュー「焼きおにぎり」
＜材料＞・ごはん300g ・しょうゆ 大さじ1/2
・みりん 小さじ1 ・ごま油 小さじ1
・和風だしの素 小さじ1
＜作り方＞
1) 材料を全て混ぜ合わせて、おにぎりを作る。
2) フッ素加工のフライパンで、両面焼き色がつくまで焼く。トースターやオーブンでもOK。
こまめな水分補給を
夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
5日(金)七夕誕生会
今月の手作り弁当日はありません。