

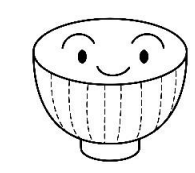


日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くみみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンノーナッツ	アーモンド
3日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ベーコンポテト																				●							
	たらのごま揚げ	●																●										●
	野菜サラダ																											●
4日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	油淋鶏・ゆでキャベツ	●																●	●									●
	野菜炒め	●																●	●	●								
	スパゲッティサラダ・ゆでウインナー	●																●	●									
5日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	さわらの野菜あんかけ	●																●	●	●								●
	そぼろふりかけ	●																●	●	●								
	パンパンジーサラダ	●																●	●	●					●			●
6日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	夏野菜のカレーライス	●																●	●									●
	ヒレカツ	●																●	●	●								
	華わかめのサラダ	●																●	●									●
18日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	豚キムチ	●																●	●									●
	ちくわの天ぷら	●																●	●									●
	ごまあえ・鶏つくねの煮物	●																●	●									●
19日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ホキのオイスターソース	●																●	●									●
	ウインナーの炒め物	●																●	●	●								●
	小松菜と卵の炒め物・こんにゃくのピリ辛炒め	●		●														●	●	●								●
20日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	焼きビーフン	●																●	●	●								●
	鶏肉のさっぱり煮	●																●	●	●								●
	海草サラダ	●																●	●	●								●
21日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	あじのハーブフリッター	●																●	●									●
	鶏ごぼうそぼろ	●																●	●									●
	煮浸し・厚揚げの煮物	●																●	●									●
24日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ハヤシライス	●																●	●	●								●
	かぼちゃの天ぷら	●																●	●	●								●
	マカロニサラダ	●																●	●	●								●
25日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	チキンのトマトソース	●																●	●	●								●
	揚げ春巻	●																●	●	●								●
	ツナとひじきのサラダ	●																●	●	●								●
26日(水)	牛乳				●																							
	炊き込みご飯	●																●	●	●								●
	さばのみそ煮・ゆでいんげん	●															●	●	●									●
	もやしとにらの炒め物	●																●	●	●								●
	コロケ・ゆでキャベツ	●																●	●	●								●

献立は内容を一部変更する場合があります。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くみみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンノーナッツ	アーモンド	
27日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	親子丼	●		●														●	●										●
	きんぴら	●																●	●										●
	みそ汁	●																●	●										●
28日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	コッペパン	●																●	●	●								●	
	トマトクリームシチュー	●																●	●	●								●	
	ペペロンチーノ	●																●	●	●								●	
31日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のボン酢炒め	●																●	●									●	
	にらまんじゅう	●																●	●									●	
	なすの揚げ浸し・ごまあえ	●																●	●									●	



## 食事のマナー、守っていますか？

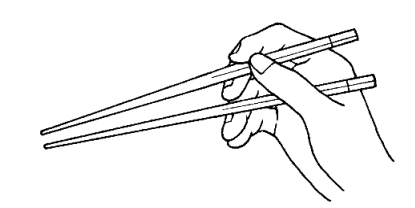
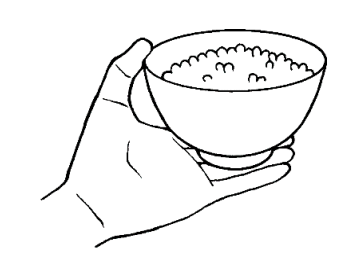
～はしを使って美しく食べよう～



はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べものをはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく使うと、料理が食べやすくなり、身のこなしが美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

### 茶わんの正しい持ち方

### はしの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶わんの底にあてて、親指は茶わんのへりにかけます。

上のはしは、えんぴつを持つように持って、下のはしは、親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

## 夏休みにお手伝いをしよう！！

今年度の夏休みは日数が少ないですが、夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後片付けを手伝ったりしてみましょう。

