

給食だより



2019.7.1
幌北ゆりかご保育園

先日のバザーお疲れさまでした。天気が心配でしたが、無事開催できて良かったですね！
たくさんのご協力をありがとうございました。さて、今度は夏まつりですよ！！
夏まつりには、その売り上げ金で、保育者と保護者の代表2名を全国保育園団体合同研究集会(全国合研)に送り、という大きな目的があります。

全国合研は7月6日に札幌で開催される全道合研の全国規模のもので、全国から集まった保育者や研究者、そして保護者の方々と講演会に参加したり、各分科会ごとに色々学んだりできる集会です。
私は昨年、参加させて頂きましたが、沢山のことを学び、そしていっぱい元気をもらえました！！

再びの夏まつり調理、販売、飲食のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

全道合研 7月6日(土)
かて子2・7

全国合研 8月3日(土)
4日(日) 5日(月)
名古屋で開催されます



	主 食	副 食	午後のデザート
1 月	わかめごはん	おろし汁(キャベツ・五ネギ) フロッコリーマヨネーズ ホッケ生巻焼き じゃまの五目きんぴら	もちもちごまパン きかん棒 苺め トマトピラフ
2 火	パン	コーンポタージュ チリコンカン きのこソテー	星のこせんべい こんぶ レーズンおひし
3 水	ごはん	おろし汁(大根・ワカメ) とり肉と豆腐のおろしめ 小松菜ごまあん	二色せんべい こんぶ はちみつケーキ
4 木	納豆スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	のりせんべい 煮干し
5 金	ゆかりごはん	おろし汁(白菜・五ネギ) ボイル野菜 焼き魚(サンマ) 高野豆腐とワカメの煮物	パンケーキ 芋けんぴ 果物
6 土	冷麦	ジャガ芋えび煮、 トマト	おかし 果物
8 月	ごはん	おろし汁(キャベツ・大根) 月肉の生巻焼き スティックきゅうり	黒ごまクッキー ベジかりん りんご
9 火	パン	ミネストローネ 魚のマヨネーズ焼き カリフラワー	わかめおにぎり ベジせん 苺め
10 水	ごはん	おろし汁(キャベツ・五ネギ) 豆腐のカレーめ (ほうれん草納豆あん)	フルーツヨーグルト サブレ こんぶ
11 木	ミートソーススパゲティ	お茶 切干大根サラダ	パイナップル ほとけかりんとう 煮干し
12 金	ごはん	清汁(ほうれん草・しらた) 白菜のりあん 焼き魚(サンマ) ごま油め煮	トマトパン 玄米おかき こんぶ
13 土	冷やしうどん	ツナジャガ フロッコリーマヨネーズ	おかし 果物
16 火	わかめごはん	おろし汁(大根・油あげ) きゅうりの中華あん ホッケ照り焼き 芋の煮ころかし	カップケーキ チーズスティック こんぶ
17 水	パン	白菜とコーンのスープ ミートマト ×ロン ジャガ芋のドライカレー焼き フロッコリーサラダ	ゼリー ワッフル 苺め
18 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 (ほうれん草サラダ)	納豆チャーハン きかん棒 煮干し
19 金	ごはん	おろし汁(キャベツ・五ネギ) きゅうりとワカメの酢の物 魚の生巻焼き 大根と厚揚げの煮物	焼き芋 二色せんべい 果物
20 土	冷麦	ジャガ芋えび煮、 甘酢大根	おかし 果物
22 月	ごはん	おろし汁(大根・しめじ) 白菜コーンあん サバねぎおろし焼き 切干大根炒め煮	りんごのパンケーキ こめ棒 苺め
23 火	パン	クリームシチュー チキンソテー (ほうれん草ソテー)	ゆかりおにぎり きなこせんべい 煮干し
24 水	大豆えびごま	おろし汁(ジャガ芋・五ネギ) カレー豆腐 スッキーソテー	チーズサンド 星のこせんべい こんぶ
25 木	夏野菜カレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	ドーナツ のりせんべい 苺め
26 金	ごはん	おろし汁(白菜・五ネギ) インゲン炒め煮 焼き魚(サンマ) もやしのナムル	フライドポテト ベジせん スイカ
27 土	五目冷麦	大根えび煮、 甘酢きゅうり	おかし 果物
29 月	ごはん	おろし汁(キャベツ・白菜) じゃが芋の煮物 魚の照り焼き じゃが芋の煮あん	おろしパン ベジかりん こんぶ
30 火	パン	カボチャのポタージュ チキンマトソテー 小松菜ソテー	五平もち 芋けんぴ 苺め
31 水	ごはん	おろし汁(キャベツ・しめじ) ミートマト 豆腐の五目焼き スティックきゅうり	豆パン うの花あげ 煮干し



6日(土)
全道合研

12日(金)
13日(土)
どう組合宿

17日(水)
7月の
お誕生会

熱中症を予防する
水分補給のポイント

いつ飲む? // 暑いと感じたとき、
のどが渇く前にお水を飲む。
=

何を飲む?
水か麦茶を。ジュースやスポーツドリンクは
糖分が多いので注意が必要。
=

頻度は?
1時間に1回程度を目安に。

適温は?
のどの湯きにお冷たい水分、体内の
水分補給には体温くらいが良い。