

きちんと食べよう 朝ごはん

☆朝、おなかが空いて目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べませんでしたか？

朝、昼、間食、夕の食事割合は、3：3：1：4くらいが望ましいとされています。

☆朝食 30 分前には起床していますか？

起き抜けは、胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。実行できない時は、せめて朝食30分前には起床しましょう。

今月のおにぎりの日は 10日(水)です

お知らせ

7月10日(水曜日)はすみれ組さんが

炊飯体験を行います。お米を研いだり、透明な

ガラスの鍋でご飯が炊きあがる様子を見て、そのあと

は自分たちでおにぎりを握ります。

本来であればおにぎりの日ということでおうちから

おにぎりを持ってきていただくのですが、

今月は**すみれ組さん**はおにぎりも白米も必要

ありません。

お箸のみ持たせてください。

炊飯体験では、エプロン、三角巾、マスクのご準備を

★お願い致します。

爪のチェックも忘れずに！

今月は郷土料理の日があります。盛岡名物「じゃじゃ麺」

を予定しています。18日です。お楽しみに！

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	月	サイコロ酢豚風・コールローサラダ・トマトスープ(卵、わかめ)・バナナ	あんぱターサットスキミル	526
2	火	お芋の南蛮煮込み・シルバーサラダ・コーンみそ汁(玉葱、油揚げ)・オレンジ	フルーツ白玉	415
3	水	ぎせい豆腐・いかと胡瓜の和え物・ブロッコリースまし汁(白菜、しめじ)・すいか	味噌おにぎりお茶	409
4	木	いわしフライ・酢の物(卵入り)・アスパラみそ汁(豆腐、ふのり)・グレープフルーツ	まぜまぜアイス	439
5	金	七夕バイキング☆お箸のみ持たせて下さい	お楽しみ♪	500
6	土	手作り弁当・スープ(わかめ、白ごま)・パン	ぷにたま	
8	月	魚のマリネ・大根揚げ・粉ふき芋すまし汁(筍、わかめ)・キウイ	ミルクサンドスキミル	500
9	火	豚肉の生姜焼き・胡瓜のコロコロ揚げ・キャベツみそ汁(豆腐、長葱)・メロン	冷しそうめん	302
10	水	おにぎりの日揚げ出し豆腐・鶏ささみのごまだれ揚げ・ブロッコリー・すまし汁(厚揚げ、ほうれん草)・ぶどう	ぞうすい	473
11	木	鮭の黄金焼き・わかめのみぞれ和え・もやしスープ(ピーマン、マッシュルーム缶)・パン	南瓜ババロア	361
12	金	麻婆豆腐・キャベツのピーナツ和え・キャベツチーズみそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	加ボナーお茶	509
13	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・キウイ	雪見大福	
15	月	海の日でお休み		
16	火	夏野菜カレー・ちくわとキャベツの味噌炒め・ミニトマトスープ(オクラ、卵)・すいか	サイダーゼリーおせんべい	359
17	水	納豆と豆腐の仲良し揚げ・菜果揚げ・キャベツチーズみそ汁(椎茸、はんぺん)・オレンジ	ご飯のおやきお茶	482
18	木	あじの塩焼き・五目煮(豚肉)・ほうれん草すまし汁(卵豆腐、ニラ)・グレープフルーツ	じゃじゃ麺お茶	331
19	金	竹の子鶏つくね・すき昆布の煮物・大根ゆかり和えみそ汁(椎茸、はんぺん)・オレンジ	いちご蒸しパンお茶	381
20	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・バナナ	プリン・クッキー	
22	月	さばのおろし煮・ひじきの白和え・アスパラすまし汁(卵、ニラ)・パン	ピーナツサンドスキミル	543
23	火	肉じゃが・中華サラダ・キャベツみそ汁(大根、油揚げ)・キウイ	おにぎりお茶	488
24	水	お誕生会☆お箸のみ持たせてください	お楽しみ♪	
25	木	のしどり・ほうれん草ごま和え・コーンすまし汁(筍、わかめ)・バナナ	たぬきうどん	302
26	金	ししゃもの磯辺揚げ・七目納豆・トマトみそ汁(キャベツ、人参)・れんげ	ホットケーキお茶	406
27	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・パン	チーズ蒸しパン	
29	月	鱈フライ・リーソース・もやしナムル・粉ふき芋すまし汁(はんぺん、舞茸)・グレープフルーツ	フレンチトーストスキミル	497
30	火	豚肉のケチャップ煮・ポテト揚げ・コーンスープ(ペーコン、白菜)・ぶどう	パウンドケーキお茶	466
31	水	かき揚げ・五目ひじき・大根ゆかり和えみそ汁(えのき、万能葱)・パン	わかめそうめん	386