

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	<p>ごはん 牛乳 とりつくね かつのりサラダ レタスと卵のスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ホウイロウ わかめスープ アーモンド小魚</p>	<p>食パン チョコ大豆クリーム 牛乳 カレーコロッケ カラフルソテー 米粉のパンキンスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの青じそ西京漬け焼き 肉じゃが すまし汁</p>
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
<p>ごはん 牛乳 星型ハンバーグ もやしのナムル 生姜コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンの北京ダックソース にんたま炒め 豚バラとキャベツのスープ</p>	<p>ごはん わかめふりかけ 牛乳 きすのりごまフライ きゅうりと春雨の梅おかか和え 具だくさん汁</p>	<p>食パン メープルシロップ 牛乳 蓮根とひき肉の合わせ揚げ ラタトゥイユ ABCスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 タコライス オムレツ ツナとブロッコリーサラダ</p>
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	
<p>わかめごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩焼き スンドゥブ はちみつレモンゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 夏野菜カレー チキンカツ</p>	<p>ごはん 牛乳 揚げ豆腐の中華あんかけ ぶた肉とごぼうのオイスターソース炒め ワンタンスープ</p>	<p>コッペパン 牛乳 キャベツメンチ コールスロー なすとツナのトマトペンネ ジョアミニ</p>	

夏の食べもの 3 択 クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

① 土の上
② 土の中
③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

① 脳のエネルギーになる
② 体を温める
③ 肌をきれいに保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

① ② ③

Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

① スイカ
② メロン
③ ナシ

Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

① イワシ
② アユ
③ カジキマグロ

こたえ Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]