

# 7月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定
1	金	AM 利用者健康診断 PM クラブ活動	ご飯 チンジャオロウスウ 大根サラダ スープ パナナ	776		17	日	休 み			
2	土	休 み				18	月	休 み(海の日)			
3	日	休 み				19	火	AM 滝二除草	ご飯 サーモンピカタ きゅうりとカニカマのサラダ みそ汁 りんご	770	保護者会
4	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 魚のマリネ いんげんのごま和え みそ汁 牛乳	772	役員会	20	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	ツナサンド たまごサンド バナナヨーグルト わかめスープ カフェオレ	767	
5	火	PM 滝二除草	ロコモコ風丼 スープ パイン缶 ジョアマスカット	821		21	木	AM 特別活動	天津飯 チンゲン菜の華風炒め 白菜と鶏肉のスープ 杏仁豆腐	719	
6	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	レーズンドッグ ロールパン ミネストローネ アップル・オレンジ(ジュース選択)	780		22	金	PM クラブ活動	ご飯 豆腐入りつくね 小松菜のごま和え すまし汁 牛乳	766	
7	木	AM 特別活動	七夕そうめん ちらし寿司 すいか	751		23	土		ご飯 コロッケ ほうれん草の卵和え スープ ジョアマスカット	820	
8	金	AM ふれあい喫茶(高津橋) PM クラブ活動	ご飯 鯖の塩焼き トマトとほうれん草のサラダ すまし汁 ソファール	645		24	日	休 み			
9	土		ご飯 肉じゃが もやしとピーマンの和え物 すまし汁 みかん缶	640		25	月		ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃの含め煮 アスパラと春雨のスープ ソファール	679	
10	日	休 み				26	火	AM 滝二除草 PM 茶道(1・2・7班)	ご飯 若鶏のトマト煮 豆腐とほうれん草のスープ ごぼうサラダ パイン缶	707	
11	月		ご飯 豚肉の野菜炒め 冷や奴 みそ汁 ジョアストロベリー	702		27	水	AM 特別活動 (リトミック)	神戸そばめし スープ オレンジ ジョアプレーン	685	
12	火	AM 滝二除草	ご飯 チキンカツ ポテトサラダ りんごゼリー スープ(8班リクエストメニュー)	897		28	木	AM 特別活動	ご飯 豚肉のホイル焼き ほうれん草の卵和えのお浸し すまし汁 牛乳	791	
13	水	AM 特別活動 (リトミック)	焼うどん わかめご飯 野菜スープ キウイ	796		29	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	うな井 なます 赤だし りんご	753	
14	木	AM 特別活動	ご飯 鯖のレモン蒸し 里芋とひじきの煮物 すまし汁 牛乳	709		30	土	休 み			
15	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動 生産工賃支給日	ポークカレー 花野菜のサラダ オレンジ ヤクルトカロリーーフーフ	704		31	日	休 み			

16 土 休 み

★給食だより★

**梅雨～夏におすすめの食品は？**

梅雨どきは日ごとの寒暖差があり、冷えやだるさといった不調が現れやすくなります。体に良い食品を取り入れ、体調管理に努めましょう。

おすすめは…

- \*梅干し
  - ・食欲増進、疲労回復。
  - クエン酸が代謝を促し、免疫力アップ。
  - ・殺菌力があり、食中毒予防にも役立つので夏場に良い食品。
- \*乾物(切干大根、大豆製品など)
  - ・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、不足しがちな栄養を補給することができる。



\*献立及び食材は変更になる事があります。ご理解をお願い致します。

**今年の夏も暑くなりそうです。水分を十分に摂って暑い夏を乗り切ってくださいませよ**

★お知らせ★

- ◎13日(水)かき氷!!(14:30～)
- ◎14日(木)～8/3(水)まで須磨ノ浦女子高等学校の実習を受入れます。
- ◎15日(金)生産工賃支給日
- ◎26日(火)茶道(1・2・7班)

