



梅雨が明けると夏本番ですね。暑さに慣れていないこの時期は食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとして、体力を蓄えていきましょう！保育園の給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。

## 7月7日は… たなばた

七夕の行事食といえばそうめんです。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。

七夕にぴったりなそうめんを使ったメニューを載せていますので、作ってみてください☆

### ～天の川にゆう麺の作り方～



#### 【材料】(大人2人と幼児1人分)

- ・そうめん 50g(1束)
- ・鶏肉 30g  
(保育園では1×1cmに切った鶏肉を使用)
- ・オクラ 20g
- ・人参 20g
- ・玉葱 10g
- ・しいたけ 10g
- ・だし汁 600ml
- ・醤油 18g(大さじ1)

#### 【作り方】

- 下準備:だし汁を作っておく。そうめんを茹でる。
- ① オクラは小口切り、玉葱・しいたけは薄切り、人参は厚さ5mmに切って(輪切り)、星型に抜く。
  - ② 沸騰しただし汁に鶏肉・人参・玉葱・オクラ・しいたけ・そうめんの順に入れる。(中火)
  - ③ 具材が柔らかくなったら醤油で味付けをして完成です。



#### POINT

- ・そうめんは短めに茹で、茹でた後はしっかり水で締め、水気をきっておく。そうすることで食感よく仕上がります。
- ・冷蔵庫にある食材でアレンジ可能ですので、いろいろな食材を入れて楽しんでください。

保育園では、7月5日(金)が七夕まつりです。給食では、チキンカレーに星型の人参が入る予定です。お楽しみに☆

## 熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

#### 【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合をみながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。
- ・飲み物は麦茶や水が基本です。スポーツドリンクやジュースには砂糖が含まれているので、飲みすぎには注意が必要です！

摂りすぎに注意！

C-15

### 自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



香里ヶ丘保育園では汗で失われる水分と塩分を補うのを目的として、7月1日(月)から運動会が終わるまで、お茶に塩を入れる予定です。お茶9Lに対して塩1g 塩分濃度約0.1%のものを提供します。塩を入れすぎてしまうと味が変わり子どもたちが飲みにくくなってしまいますので、この分量で提供しています。これからどんどん熱くなっていくので、熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう！

### 夏が旬!とうもろこし

6～9月頃に旬を迎えるとうもろこし。1本になんと約600個の粒があります。とうもろこしには、ひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は必ず同じ数になります。おもしろいですよね。保育園では、7月2.9.23.30日(火)に15時のおやつで提供予定です。旬の味覚を味わいましょう！

### 7月の食育予定

- ・七夕の日のチキンカレーの人参を星型に抜く(ふじ)
- ・とうもろこしの皮むき(ふじ)
- ・玉葱の皮むき(ふじ)
- を予定しています。
- 楽しみにしててくださいね！



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 29 (月)	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・だし汁	8 22 (月)	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・いんげん・えのき・青ネギ	醤油・だし汁
	にらのお味噌汁	うすあげ・豆腐 みそ	糸こんにゃく・油	しめじ・切干大根・にら	だし汁		ちくわのお味噌汁	ちくわ・みそ		えのき・大根・玉葱・わかめ	だし汁
2 16 30 (火)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダ이스チーズ	ミックス粉・バター 砂糖			9 23 (火)	タラのマヨドレ焼き	タラ	マヨドレ・油	玉葱	塩
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	生姜	醤油・みりん		中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	醤油・塩・がらスープ
3 17 31 (水)	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	焼きそばソース	10 24 (水)	かやくうどん	鶏肉・うすあげ	うどん	玉葱・人参・わかめ・椎茸・青ネギ	だし汁・醤油・みりん
	おくらのすまし汁	豆腐	長芋	おくら・玉葱	だし汁・醤油		ほうれん草の ごま和え		ごま・砂糖	白菜・ほうれん草・人参	醤油
4 18 (木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	11 25 (木)	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖	生姜	醤油・ケチャップ ウスターソース
	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	みりん・醤油・塩 醤油		添え南瓜			南瓜	塩
5 19 (金)	厚揚げのお味噌汁	厚揚げ・みそ		しめじ・白菜・ほうれん草	だし汁	12 26 (金)	三つ葉のすまし汁			えのき・玉葱・人参・三つ葉・大根	だし汁・醤油
	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース		手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース
6 20 (土)	🌀チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ	13 27 (土)	🌀牛丼	牛ばら・牛もも	糸こんにゃく 砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・みりん・だし汁
	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩		さつまいもの お味噌汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・小松菜・切干大根	だし汁
7 20 (土)	【16日:お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん・パイナップル	チョコスプレー (うめぐみ:なし)	14 28 (土)	バナナ・チーズ	スティックチーズ		バナナ	
	とうもろこし		とうもろこし				豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん	醤油・みりん
8 29 (日)	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	焼きそばソース	15 30 (日)	しいたけの すまし汁	豆腐	長芋	しいたけ・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
	おくらのすまし汁	豆腐	長芋	おくら・玉葱	だし汁・醤油		いりこ	ごま入り味噌汁			
9 30 (日)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	16 31 (日)	お菓子				
	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	みりん・醤油・塩 醤油		お菓子				
10 31 (月)	厚揚げのお味噌汁	厚揚げ・みそ		しめじ・白菜・ほうれん草	だし汁	17 1 (月)	バナナ・チーズ	スティックチーズ		バナナ	
	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース		豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん	醤油・みりん
11 1 (月)	🌀チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ	18 2 (月)	しいたけの すまし汁	豆腐	長芋	しいたけ・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩		いりこ	ごま入り味噌汁			
12 2 (月)	【19日:地蔵盆】 スイカ・チーズ	スティックチーズ		スイカ		19 3 (月)	お菓子				
	バナナ・チーズ	スティックチーズ		バナナ			お菓子				
13 3 (月)	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖	生姜	醤油・みりん	20 4 (月)	お菓子				
	大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・だし汁		お菓子				
14 4 (月)	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油	21 5 (月)	お菓子				
	いりこ	ごま入り味噌汁					お菓子				
15 5 (月)	お菓子					22 6 (月)	お菓子				
	お菓子						お菓子				

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)スティックチーズ(乳製品)ダイスチーズ(乳製品)バター(乳製品)ミックス粉(小麦)麩(小麦)焼きそば(小麦)食パン(小麦・乳)ロールパン(小麦・乳)カレールウ(小麦)チョコスプレー(乳製品)うどん(小麦)生クリーム(乳製品)

※7月平均栄養価 ※( )は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	477(480)	18.1(20.0)	14.4(14.0)	200(225)	1.9(2.3)	3.0(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	571(585)	22.0(24.0)	17.0(17.0)	248(270)	2.3(2.5)	3.7(3.8)	2.0(2.0)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* 🌀マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

\* 19日は地蔵盆のため、おやつにスイカをいただきます。

\* 16日はお誕生会のため、おやつにフルーツサンドをいただきます。

\* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)

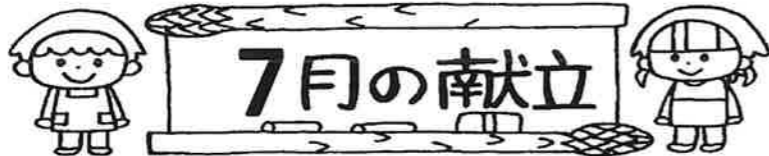
\* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。

# 7月 お泊り保育献立表



令和6年7月

	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12日(金) 夕食	ご飯 カレーライス フルーツサラダ 果物	牛肉	米 じゃがいも・油 マヨドレ	玉葱・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ みかん缶・パイナップル缶 スイカ	カレールウ 塩
13日(土) 朝食	パン ウインナー グリーンサラダ 飲み物	ウイニー	ロールパン マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり キャベツ・コーン缶 牛乳	ケチャップ



# 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
29	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	22	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
(月)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし	23	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
30(火)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	24	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
31(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	25	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	26	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	27	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃



# 中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	8	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
29	野菜の旨煮	じゃがいも・南瓜	〃	22	野菜の旨煮	じゃがいも・大根	〃
	野菜スープ	玉葱・人参	〃		野菜スープ	玉葱・人参	〃
(月)	ふかし芋	さつまいも		(月)	ふかし芋	さつまいも	
2	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)	9	鯛の旨煮	鯛	だし(昆布・削り節)
16	野菜の含め煮	ブロッコリー・さつまいも	〃	23	野菜の含め煮	さつまいも・人参	〃
30	野菜スープ	白菜・玉葱	〃		野菜スープ	キャベツ・チンゲン菜	〃
(火)	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
3	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	10	煮込みうどん	うどん・玉葱・人参	だし(昆布・削り節)
17	野菜の含め煮	南瓜・じゃがいも	〃	24	野菜の旨煮	じゃがいも・白菜	〃
31	野菜スープ	キャベツ・人参	〃				
(水)	ふかし芋	さつまいも		(水)	ふかし芋	さつまいも	
4	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	11	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)
18	野菜の旨煮	さつまいも・人参	〃	25	野菜の含め煮	南瓜・大根	〃
	野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃		野菜スープ	玉葱・人参	〃
(木)	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
5	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)	12	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
19	野菜のトロ煮	じゃがいも・ブロッコリー	〃	26	野菜のトロ煮	さつまいも・じゃがいも	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(金)	果物	【5日】バナナ【19日:地蔵盆】スイカ		(金)	果物	バナナ	
6	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	13	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)
20	野菜の旨煮	大根・人参	〃	27	野菜の旨煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ		(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ	



# 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	8	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ・高野豆腐・じゃがいも・玉葱・人参 いんげん・青ネギ	油・砂糖・醤油 だし汁・片栗粉
29	豆腐のお味噌汁	豆腐・玉葱	だし汁・みそ	22	大根のお味噌汁	大根・玉葱・わかめ	だし汁・みそ
(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳・ダースチーズ・ミックス粉	砂糖・バター	(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳・ダースチーズ・ミックス粉	砂糖・バター
2	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油	9	タラの塩焼き	タラ	塩
16	添え野菜	ブロッコリー	塩	23	中華風野菜炒め	人参・キャベツ・玉葱・もやし	油・塩・醤油
30	麩のお味噌汁	麩・白菜・青ネギ・わかめ	だし汁・みそ		人参のすまし汁	玉葱・人参・チンゲン菜	だし汁・醤油
	【16日:お誕生会】 パン・果物	ロールパン・みかん缶		(火)	とうもろこし	とうもろこし	
(火)	とうもろこし	とうもろこし		10	かやくうどん	鶏肉・うどん・玉葱・人参・わかめ・青ネギ	だし汁・醤油
3	焼きそば	豚肉・焼きそば・キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり	油・だし汁・醤油	24	ほうれん草のごま和え	白菜・ほうれん草・人参・すりごま	砂糖・醤油
17	おくらすまし汁	豆腐・長芋・おくら・玉葱	だし汁・醤油	(水)	パン	食パン	
31				11	鶏のケチャップ煮	鶏肉	片栗粉・砂糖・ケチャップ
(水)	パン	食パン		25	添え南瓜	南瓜	塩
4	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	油・砂糖・醤油・片栗粉		玉葱のすまし汁	玉葱・人参・大根	だし汁・醤油
18	白菜のお味噌汁	白菜・ほうれん草	だし汁・みそ	(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご	
(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		12	牛丼	牛もも・玉葱・青ネギ	だし汁・砂糖・醤油
5	鶏じゃが	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・だし汁・砂糖・醤油	26	さつまいものお味噌汁	豆腐・さつまいも・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
19	ひじきサラダ	ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩	(金)	果物・チーズ	バナナ・スティックチーズ	
(金)	果物・チーズ	【5日】バナナ・スティックチーズ 【19日】地藏盆】スイカ・スティックチーズ		13	豚肉のみそ炒め	豚肉・玉葱・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・みそ
6	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖・醤油	27	チンゲン菜のすまし汁	豆腐・長芋・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
20	大根の煮物	大根・人参・グリーンピース	だし汁・砂糖・醤油	(土)	お菓子		
	長芋のすまし汁	豆腐・長芋・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油				
(土)	お菓子						

※原材料の都合のより献立を変更することがあります。  
 \* 19日は地藏盆の為、おやつにスイカをいただきます。  
 \* 16日はお誕生会の為、おやつにパンと果物をいただきます。  
 \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。



# 完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 29 (月)	肉じゃが	牛肉	じゃがいも 砂糖・油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・だし汁	8 22 (月)	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・いんげん・えのき・青ネギ	だし汁・醤油
	にらのお味噌汁	うすあげ・豆腐 みそ		しめじ・切干大根・にら	だし汁		大根のお味噌汁	みそ		えのき・大根・玉葱・わかめ	だし汁
	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダ이스チーズ	ミックス粉・バター 砂糖				手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり	ゆかり
2 16 30 (火)	鮭の照り焼き	鮭	砂糖		醤油・みりん	9 23 (火)	タラのマヨドレ焼き	タラ	マヨドレ・油	玉葱	塩
	ブロッコリーのゆかり和え			ブロッコリー	ゆかり		野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	醤油・塩
	麩のお味噌汁	みそ	麩	えのき・白菜・青ネギ・わかめ	だし汁		春雨スープ	貝柱	春雨・ごま油	玉葱・人参・チンゲン菜	だし汁・醤油・塩
	【16日:お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん缶・パイナップル缶							
	とうもろこし		とうもろこし				とうもろこし	とうもろこし			
3 17 31 (水)	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	だし汁・醤油	10 24 (水)	かやくうどん	鶏肉・うすあげ	うどん	玉葱・人参・わかめ・しいたけ・青ネギ	だし汁・醤油・みりん
	おくらのすまし汁	豆腐	長芋	おくら・玉葱	だし汁・醤油		ほうれん草のごま和え		ごま・砂糖	白菜・ほうれん草・人参	醤油
	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム		ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
4 18 (木)	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	玉葱・ピーマン	醤油・塩	11 25 (木)	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖		醤油・ケチャップ
	厚揚げのお味噌汁	厚揚げ・みそ		しめじ・白菜・ほうれん草	だし汁		添え南瓜			南瓜	塩
	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				三つ葉のすまし汁			えのき・玉葱・人参・三つ葉・大根	だし汁・醤油
5 19 (金)	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子さま	12 26 (金)	牛丼	牛もも	砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・だし汁
	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩		さつまいものお味噌汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・小松菜・切干大根	だし汁
	【19日:地藏盆】 スイカ・チーズ	スティックチーズ		スイカ				バナナ・チーズ	スティックチーズ		バナナ
	バナナ・チーズ	スティックチーズ		バナナ							
6 20 (土)	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖		醤油	13 27 (土)	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん	醤油・みりん
	大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・だし汁		しいたけのすまし汁	豆腐	長芋	しいたけ・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油						
	お菓子						お菓子				

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 \* 19日は地藏盆のため、おやつにスイカをいただきます。  
 \* 16日はお誕生会のため、おやつにフルーツサンドをいただきます。  
 \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)  
 \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。