

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Rows include items like 冷やしうどん, ウィンナーピラフ, ふりかけご飯, パーガーパン, 鮭と若布のおにぎり, スパゲティーナボリタン, もち麦ごはん, コッペパン, しらす納豆ご飯, トマトクリームパスタ, きびご飯, 五目チャーハン, 夏野菜カレー, 海老と筍のラーメン, わかめごはん.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Rows include items like メロンパン, 麻婆丼, 焼肉丼, 人参ロール, どうもろこしご飯, かやくご飯, 冷やし中華, えびのあんかけチャーハン, 中華丼, カレーピラフ, わかめごはん.

今月の地場産物: たまご・なす・いんげん・たまねぎ・こまつな・じゃが芋・ズッキーニ・オクラ・ブルーベリー

子どもと一緒にやってみよう

野菜の切り口の観察

子どもが野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。オクラは星型、ピーマンの中は空洞……と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。

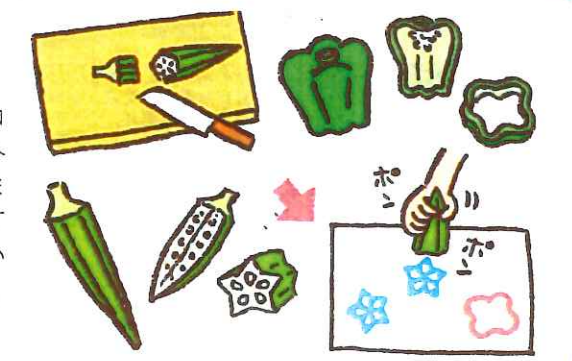




Table of daily menu items for children aged 3 and above, including columns for date, item name, ingredients, and nutritional value.

Table of daily menu items for children aged 3 and above, including columns for date, item name, ingredients, and nutritional value.

(★印はアレルギー除去対象食品です)
今月の地産産物: たまご・なす・いんげん・玉ねぎ
こまつな・じゃが芋・ズッキーニ・オクラ・ブルーベリー

今日は何の日? 7月10日は納豆の日. Includes a cartoon character and text about the history and benefits of natto.

旬の食材 オクラ. Includes an illustration of okra and text describing its origin and health benefits.