| 平成29年度 | | 7月 | | 献立表 | | | | 女 塚 保 | 育園 |
|--|---|---|-------------------------|--|----------|--|----|--|--|
| 今月の目標 ~夏ばて防止~ 気をつけて、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎ!! 上段: 1, 2歳児のおやつ | | | | | | | | | |
| 月 | 火 | 水 | | 木 | | 金 | | ± | 給食だより |
| | | | 45.6 | | | *** | 1 | 生乳、クッキー、チェリー 和風カレーライス 豆苗サラダ グレープフルーツ ホタテスープ 牛乳、クラッカーサンド | 夏バテをしない元気な体作りのポイント!! 夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して |
| 4乳、クラッカー、バナナ ご飯 魚のパン粉焼き 小松菜のおかか和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(あさり、わけぎ) | 豆乳、ウエハース、チェリー ・ パターロール 夏野菜オムレツ マリネサラダ スイカ かぼちゃとマカロニのスープ | 生乳、ビスケット、バナナ ご飯 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのお浸し ミニトマト ぶどう 豚肉と押し麦の味噌汁 | 6 五1 レタ アン | 乳、ボーロ、オレンジ 目チャーハン タスサラダ メリカンチェリー じきの中華スープ | 七夕 | 生乳、クッキー、ぶどう 七夕そうめん 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ メロン 小魚 | 8 | 生乳、せんべい、オレンジ ポークビーンズライス スナップエンドウのサラダ グレープフルーツ 大根のコンソメスープ | 疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。 ★1日3食をしっかり摂り 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。 ★エネルギー源となるたん |
| 牛乳、コーンフレーククッキー | 牛乳、筍の混ぜご飯、スルメ | 牛乳、あんかけうどん | | 乳、ジャムトースト | | 麦茶、お星さまパフェ | | 牛乳、くるくるパイ | ぱく質は肉・魚・卵・ 大豆などからしっかり |
| 4乳、ウエハース、チェリー 10 魚の塩麹焼き おくらのピーナッツ和え ミニトマト グレープフルーツ 鶏肉と野菜の味噌汁 | 豆乳、せんべい、オレンジ 1 スパゲティーナポリタン 納豆サラダ バナナ マッシュルームスープ | <u>牛乳、クラッカー、ぶどう</u> 12 ハヤシライス 水菜とごぼうのサラダ メロン 小魚 | 13 黒 鶏 夏 ス・ | <u>乳、クッキー、バナナ</u> 糖パン 肉のケチャップ焼き スパサラダ イカ 薬ミルクスープ | | <u>牛乳、ビスケット、ぶどう</u> 炊き込みご飯 ウインナー きゅうりと春雨の和え物 アメリカンチェリー 味噌汁(豆苗、玉葱) | 15 | <u>牛乳、ボーロ、チェリー</u> タコライス ズッキーニと卵のサラダ オレンジ ほうれん草スープ | 摂りましょう。 ★ビタミンB1 (豚肉・大豆など) やビタミンC (野菜・果物) を積極的に摂りましょう。 |
| 牛乳、トマト蒸しパン | 牛乳、鮭海苔巻き | 牛乳、とうもろこし、スルメ | 麦 | 茶、焼きうどん | | <u></u> 牛乳、ピザ餃子 | | 牛乳、お麩ラスク | |
| 17 海の日 | 豆乳、ボーロ、オレンジ 8 肉味噌かけうどん いんげんとツナの海苔和え バナナ はんぺんの澄まし汁 | 生乳、せんべい、バナナ ご飯 煮魚 小松菜の梅胡麻和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(キャベツ、生揚げ) 牛乳、ペンネミート | 20 エ 誕生日会 | ビフライ くらのキラキラサラダ | 21 | 牛乳、ビスケット、バナナ 食パン(ジャム) ホワイトシチュー グリーンサラダ メロン 小魚 麦茶、茶飯ご飯、スルメ | 盆 | 生乳、ウエハース、オレンジ 茄子のミートスパゲティー もやしの洋風サラダ パナナ トマトスープ 牛乳、ゼリー、せんべい | |
| 4乳、ウエハース、バナナ すき焼き丼 ブロッコリーとパプリカの和え物 メロン 冬瓜の味噌汁 | 豆乳、せんべい、オレンジ う ひつまぶしご飯 ほうれん草の白和え スイカ 沢煮椀(鶏肉、野菜) | 生乳、ボーロ、ぶどう 26 冷やし中華 コロッケ バナナ 舞茸とわかめのスープ | 27 ご館 高調 きゅ グレ | 乳、クッキー、チェリー 飯 野豆腐と野菜のうま煮 ゆうりの酢の物 レープフルーツ 噌汁(もやし、玉葱) | 28 夕涼 | 牛乳、ビスケット、バナナ コッペパン 鶏肉のマスタード焼き 水菜とカニのサラダ アメリカンチェリー オイスタースープ | | 牛乳、クラッカー、ぶどう ひまわりご飯 おくらの彩り和え メロン 味噌汁(豆腐、三つ葉) | 件乳、クッキー、バナナ 31 海老あんかけご飯 (月) バンバンジーサラダ オレンジ ワンタンスープ |
| 牛乳、にゅうめん | 牛乳、シュガーラスク | 牛乳、そぼろご飯 | | 乳、メープルビスケット 都合により献立が | | 牛乳、とうもろこし、スルメ になる場合があります | | 麦茶、豆乳くずもち、ウエハース | 牛乳、マシュマロおこし |