

平成30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		土		給食だより	
2		3		4		5		6		7		夏バテをしない元気な身体作りのポイント 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食をしっかりと摂り、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ぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。 ★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。 夏野菜をたくさん食べよう！ 夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。 また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。	
牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 魚の南部焼き 小松菜の和え物 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 コッペパン 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		牛乳、ビスケット、バナナ ふりかけご飯 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのお浸し 人参の土佐煮 ぶどう けんちん汁		豆乳、ボーロ、オレンジ 五目チャーハン レタスサラダ アメリカンチェリー ひじきの中華スープ		牛乳、クッキー、ぶどう 七夕うどん 鶏肉の味噌焼き 短冊サラダ メロン 小魚		牛乳、せんべい、オレンジ ポークチャップライス スナッPEndウサラダ オレンジ 豆乳味噌スープ			
牛乳、コーンフレーククッキー		牛乳、にゅうめん		牛乳、とうもろこし、スルメ		牛乳、ホットケーキ		麦茶、お星さまパフェ		牛乳、クラッカーサンド			
9		10		11		12		13		14			
牛乳、ウエハース、チェリー ご飯 魚のネギ塩焼き 水菜のピーナッツ和え ミニトマト グレープフルーツ 豚肉と野菜の味噌汁		豆乳、せんべい、オレンジ 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		牛乳、クラッカー、ぶどう 親子丼 パプリカの和え物 オレンジ 冬瓜の味噌汁		豆乳、クッキー、チェリー 黒糖パン 鶏肉のマーメレード焼き 夏スパサラダ スイカ 茄子とベーコンのスープ		牛乳、ビスケット、ぶどう ハヤシライス キャベツサラダ メロン 小魚		牛乳、ボーロ、バナナ ひまわりご飯 もやしのゆかり和え ぶどう 味噌汁（大根、油揚げ）			
牛乳、スパゲティソース		牛乳、あずき蒸しパン		麦茶、ミルクずもち、ウエハース		牛乳、醤油焼きおにぎり、スルメ		牛乳、メープルせんべい		牛乳、お麴ラスク			
16		17		18		19		20		21			
海の日		豆乳、ボーロ、バナナ ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 ほうれん草の納豆和え グレープフルーツ 味噌汁（お麴、玉葱）		牛乳、せんべい、オレンジ 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		誕生 日 会		豆乳、クッキー、チェリー メキシカンライス エビフライ キラキラサラダ スイカ 洋風スープ		牛乳、ビスケット、ぶどう ひつまぶしご飯 おくら白和え オレンジ 沢煮椀（鶏肉、野菜）		牛乳、ウエハース、オレンジ タコライス ズッキーニサラダ バナナ オニオンスープ	
		牛乳、しらすトースト		麦茶、焼きうどん		牛乳、お楽しみケーキ		牛乳、米粉クッキー		牛乳、ゼリー、せんべい			
23		24		25		26		27		28			
牛乳、ウエハース、バナナ 麻婆豆腐丼 春雨サラダ ぶどう ワンタンスープ		豆乳、せんべい、ぶどう スパゲティナポリタン おくらサラダ バナナ マッシュルームスープ		牛乳、ボーロ、オレンジ 炊き込みご飯 ウインナー きゅうりの胡麻酢和え スイカ 味噌汁（小松菜、生揚げ）		豆乳、クッキー、チェリー バターロール 鶏肉のマスタード焼き レタスのフレンチサラダ メロン 水菜とトマトのスープ		牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 煮魚 ほうれん草の梅おかか和え ミニトマト ぶどう 味噌汁（キャベツ、さつま揚げ）		牛乳、クラッカー、ぶどう 和風カレーライス 切り干し大根サラダ オレンジ ポテトミルクスープ			
麦茶、フルーツヨーグルト クラッカー		牛乳、ジャムサンド		牛乳、焼きポテマヨ		牛乳、茶飯の混ぜご飯		牛乳、とうもろこし、スルメ		牛乳、ココアクッキー			
30		31											
牛乳、クラッカー、オレンジ すき焼き丼 ブロッコリーの和え物 ぶどう みょうがと茄子の味噌汁		豆乳、クッキー、ぶどう 冷やし中華 コロッケ バナナ 舞茸とわかめのスープ											
牛乳、あべかわマカロニ		牛乳、フルーツパン											

※ 都合により献立が変更になる場合があります。