令和6年度 献立表 塚 保 育 園 7月 女

~夏ばて防止~ 気をつけて、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎ!! LB:1, 2歳児のおやつ 今月の目標 給食だより 月 牛乳、ビスケット 豆乳、クラッカー 牛乳、塩せんべい 豆乳、クッキー 牛乳、小魚せんべい 牛乳、カルシウムせんべい 麻婆茄子丼 2 バターロール 3 ご飯 かき玉うどん 七タドライカレー 6 チャーハン 夏バテをしない元気 短冊サラダ もやしの中華和え 鶏肉のトマトソース煮 煮魚 がんもの含め煮 ほうれん草ナムル な身体作りのポイント オレンジ シャキシャキ蓮根サラダ 五目きんぴら 小松菜のおかか和え 七 オレンジ スイカ 春雨スープ バナナ ミニトマト メロン 夕 豆乳味噌スープ オイスタースープ 検 マカロニスープ パイナップル 小魚 献 夏は体力の落ちる時季 診 冬瓜の味噌汁 立 です。睡眠・食事・適度 な運動と、日頃からの生 牛乳、コーンフレーク、バナナ 牛乳、焼きビーフン 牛乳.. レモンラスク 牛乳、お星さまパフェ 牛乳.. くるくるパイ 活リズムがより大切にな 牛乳、鮭フレークおにぎり、スルメ ります。早めに就寝して 牛乳、クッキー 豆乳、塩せんべい 牛乳、ビスケット 豆乳、クラッカー 牛乳、カルシウムせんべい 牛乳、小魚せんべい 疲れをとり、食事をしっ 13 ひまわりご飯 かり食べ、元気に遊びま 焼き鳥めし 9 スパゲティーナポリタン 10 ご飯 11 食パン(ジャム) 12 ご飯 竹輪と野菜のかき揚げ 牛肉と舞茸のうま煮 もやしのゆかり和え しょう。 きゅうりの白和え ツナとブロッコリーのサラダ ゆで豚の甘味噌和え ★1日3食をしっかり摂り グレープフルーツ スイカ メロン 大根の甘酢あえ レタスのサラスパサラダ キャベツとコーンの和え物 主食、主菜、副菜をバラ 味噌汁(茄子、みょうが) チキンスープ ミニトマト バナナ パイナップル 豆苗の味噌汁 ンスよく食べましょう。 オレンジ 味噌汁(小松菜、牛揚げ) かぼちゃスープ 豚じゃが味噌汁 ★エネルギー源となるたん ぱく質は肉・魚・卵・ 牛乳、にゅうめん 牛乳、ゆでとうもろこし 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 牛乳、ホットケーキ 牛乳、焼きドーナツ 麦茶、おからきな粉クッキー 大豆などからしっかり スルメ 摂りましょう。 牛乳、塩せんべい 豆乳、クラッカー 豆乳、小魚せんべい 牛乳、カルシウムせんべい 牛乳、クッキー 15 16 ふりかけご飯 17 食パン(ジャム) 18 ロコモコ丼 19 ご飯 20 ツナスパゲティー ★ビタミンB1 (豚肉・大豆 豚肉と野菜の炒め煮 ホワイトシチュー カラフルチーズサラダ 鮭のマヨネーズ焼き おくらサラダ など) やビタミンC (野菜 誕 ほうれん草の納豆和え 水菜とじゃこの黒ごまサラダ スイカ キャベツとひじきの和え物 盆 バナナ ・果物)を積極的に摂り メロン 生 踊 オレンジ コーンクリームスープ オレンジ ホタテスープ 海の日 50 Q ましょう。 小魚 切り干し大根の味噌汁 0 |にらと卵のかき玉味噌汁 会 大 夏野菜をたくさん 食べよう! 牛乳、 ちんすこう 牛乳、おかか海苔巻き、スルメ 麦茶、お楽しみケーキ 牛乳.. あべかわマカロニ 牛乳、クラッカーサンド 牛乳、クッキー 豆乳、小魚せんべい 牛乳、ビスケット 豆乳、クラッカー 牛乳、カルシウムせんべい 牛乳、塩せんべい 夏野菜には、夏に必要 22 ご飯 23 肉味噌うどん 24 ひつまぶしご飯 25 バターロール 26 枝豆とじゃこの混ぜご飯 27 タコライス な水分とビタミン類が 揚げボール煮 小松菜のピーナッツ和え |たっぷり含まれていて、 牛肉の炒め物 鶏の香草焼き ウインナー マセドアンサラダ スイカ ブロッコリーの梅肉和え 暑さで弱る胃を刺激し消 さつま芋と塩昆布の和え物 バナナ マリネ風サラダ パイナップル 用味噌けんちん汁 ミニトマト 澄まし汁(豆腐、えのき)) メロン グレープフルーツ オニオンスープ 化を助け、のぼせを冷ま オレンジ の 鶏と根菜の味噌汁 す働きがあります。 アスパラベーコンスープ み 丑 味噌汁(もやし、油揚げ) 会 牛乳、ペンネソテー 牛乳、メープルビスケット 麦茶、フレンチトースト 牛乳、わかめおにぎり、スルメ 牛乳、ゼリー、ビスケット 牛乳、米粉パンラスク 牛乳、ビスケット 豆乳、クラッカー 牛乳、塩せんべい 29 ご飯 30 冷やし中華 31 カレーライス 魚のネギ塩焼き かぼちゃサラダ カニサラダ おくらの海苔和え メロン スイカ ミニトマト わかめスープ 小魚 オレンジ 高野豆腐の味噌汁 牛乳、マーラカオ 牛乳、ゆでとうもろこし 牛乳、豆苗と油揚げの混ぜご飯

スルメ