

《7月 予定献立表》

西多賀チェリー保育園



平成30年 のんだん

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	日				
2	月	ビスケット 牛乳	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁	グレープフルーツ チーズトースト 牛乳
3	火	クラッカー 麦茶	ごはん	鯉の味噌マヨネーズ焼き レタスとトマトのサラダ すまし汁	バナナ カステラ 牛乳
4	水	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	オレンジ 味噌蒸しパン 牛乳
5	木	せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ	グレープフルーツ マーマレードジャムパン 牛乳
6	金	ビスケット 牛乳	七夕そうめん	ホキの香味焼き きゅうりのゆかり漬け	さくらんぼ 七夕ゼリー 星たべよ
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き シラス入りお浸し 麦茶	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
8	日				
9	月	麦ファー 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	オレンジ バナナケーキ 牛乳
10	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け コーンサラダ	バナナ フルーツヨーグルト和え プレーンビスケット
11	水	ビスケット 牛乳	ごはん	あじの照り焼き おひたし すまし汁	グレープフルーツ 和風ツナバスタ 牛乳
12	木	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁	バナナ スティックパン 牛乳
13	金	麦ファー 麦茶	赤飯	鮭の南部焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁	すいか ピザトースト 牛乳
14	土	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ せんべい 牛乳
15	日				
16	月				
17	火	麦ファー 牛乳	ごはん	かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	グレープフルーツ パームクーヘン 牛乳
18	水	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	バナナ マドレーヌ 牛乳
19	木	クラッカー 麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き 野菜炒め みそ汁	すいか ミニドッグ 牛乳
20	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ	オレンジ ビーナツパン 牛乳
21	土			夏祭り	
22	日				
23	月	クラッカー 麦茶	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁	バナナ アイス 麦ファー
24	火	ビスケット 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き お浸し すまし汁	グレープフルーツ 焼きうどん 牛乳
25	水	せんべい 牛乳	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け コーンサラダ	オレンジ シュガーパイ 牛乳
26	木	クラッカー 麦茶	ごはん	かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	バナナ ごまマカロニ 牛乳
27	金	ビスケット 牛乳	ごはん	さわらのごま照り焼き 野菜炒め みそ汁	すいか ココアトースト 牛乳
28	土	麦ファー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ せんべい 牛乳
29	日				
30	月	クラッカー 牛乳	ごはん	鯉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のお浸し すまし汁	オレンジ ぼたぼた焼き ピピピチーズ 牛乳
31	火	せんべい 牛乳	(冷)うどん	鮭の西京焼き しょうゆフレンチ	バナナ プリン 牛乳

夏野菜が順調に育っています！

今年も保育園の畑に、ミニトマト・ナス・きゅうり・もろこいんげんなどのたくさんの夏野菜を植えました。
現在野菜たちは順調に育ち、ミニトマトに実がなっております！



食べ物・飲み物の水分の上手な補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。飲み物は麦茶やイオン飲料にしましょう。糖分の多いジュースは食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになるので控えましょう。



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏に不足しがちな栄養素をカラフルな夏野菜でおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	522	22.2	17.6
3歳以上児	614	25	19.4

都合により変更になる場合があります。ご了承ください。