

平成25年度 7月分 給食献立表(以上見)

日	献立	おやつ	エネルギー
1(月)	大根と豚肉の煮付け 人参サラダ なめこの味噌汁	スイカ 味じるべ	485 kcal
2(火)	豆腐ステーキ じゃこサラダ ホニオシースープ	牛乳 カリフラワー	517
3(水)	ナスカレー もやしとさつまいも揚げサラダ 一口ゼリー	もろこしスムギー	512
4(木)	ホーリーのチーズ焼き あかめのお浸し 春雨スープ	アイス ピスカト	570
5(金)	かぼちゃのマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ ぶどうのすまじい	ゼリー 鶴巣	493
6(土)	調理パン 牛乳	アイス	227
7(日)	切干した大根の煮物 ヨーゼー・ジサラダ 豆腐の味噌汁	バナナ 麦茶	489
8(月)	豚肉のソースマヨ焼き トマトサラダ じゃがいもスープ	マドレーヌ ココナッツヨーグルト フラペック	562
9(火)	ツナカレー コールスロー 一口ゼリー	アイス サブレ	497
10(水)	枝豆コロッケ 人参サラダ がまぼこのすまじい	バームクーヘン 牛乳	577
11(木)	鶏のマヨネーズ焼き あかめとコーンサラダ かぼちゃの味噌汁	ミニパン 麦茶	483
12(金)	調理パン 牛乳	アイス	207
13(土)	なすのミートソース グリーンサラダ あっさりスープ	おたのしみやっこ	509
14(日)	コーンカレー ボイル野菜ののり和え ミニトマト	バナナ 牛乳	573
15(月)	ハンバーグ コーンサラダ 豆腐の中華スープ	フルーツ フルーツ	529
16(火)	まぐろの照り焼き チーズサラダ じゃがいもの味噌汁	ピタット オヤジ 麦茶	498
17(水)	調理パン 牛乳	アイス	201
18(木)	油味噌炒め あかめサラダ 人参スープ	青のり リンゴ ジュース	569
19(金)	高野豆腐の煮物 キャベツサラダ かぶの味噌汁	チーズ キャラメル セんべい	487
20(土)	ポークカレー いんげんのツナマヨネーズ和え 一口ゼリー	アイス 握り セんべい	498
21(日)	ハムカツ 海藻サラダ キャベツのカレースープ	パイ生地 ミラー	501
22(月)	たけのことミニトマトチーズ焼き 青菜の納豆和え きのこスープ	あんドーナツ 麦茶	482
23(火)	調理パン 牛乳	アイス	210
24(水)	竹輪の煮付け ポテトサラダ 肉団子とモヤシのスープ	ホットケーキ 牛乳	491
25(木)	ポテトのひき肉あんかけ ブレンチサラダ 玉ねぎとあかめの味噌汁	ゼリー おせんべい	543
26(金)	夏野菜カレー もやしのお浸し 一口ゼリー	アイス ホムペイ	529

★印は手作りおやつです。

×マークは仕入れ等の都合により変更になる場合があります。御了承願います。



照りつける強い日差しに夏の暑さを感じられるようになりました。元気いっぱい、疲れ知らずに見える子ども達ではありますか? 気温・湿度などの変化で、疲れやすく体調を崩しやすい時期です。たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。保育園ではこまめな水分補給と休息をし、体調管理には十分注意して過ごして行きたいと思います。



### 夏こそ“食べる”

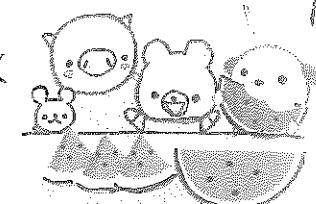
夏はたくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群が排出されてしまいがち。夏バテ状態になってしまいます。ビタミンB群を補うには、豚肉、うなぎ、胚芽米、ごま枝豆がおすすめです。普段の食事に取り入れてみて下さい。



7月1日(月)

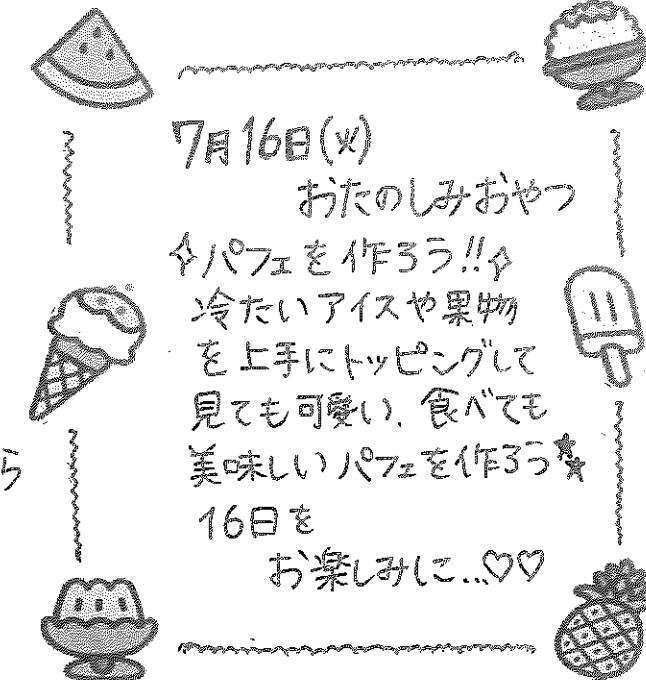
### スイカ割り

暑い夏にはやっぱりスイカを目隠しをして、思いきり「えいっ!!」と上手に叩いて、きれいに割れるかな?! 冷たく冷やしておやつに食べようね♪



### さくらぐみ「国母農園」

5月にさくらぐみのお友だちと植えた夏野菜も暑い夏の太陽の光を浴びて、グングン成長中! 先日、ピーマンを収穫して新鮮な取れたてを味わいました。また収穫出来たら結食で提供していきます。ぜひ一度 国母農園をご覧下さい♪



7月16日(火)

### おたのしみおやつ

パフェを作ろう!! 冷たいアイスや果物を上手にトッピングして見ても可愛い、食べても美味しいパフェを作ろう!

16日を  
お楽しみに..♡