

平成25年度 7月分 給食献立表(以上児)

| 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 味しるば | 485 kcal |
| 2(火) | 豆腐ステーキ ジャムサラダ オニオンスープ | 牛カマ カリシ | 517 |
| 3(水) | ナスカレー じゃがいも揚げのサラダ 一口ゼリー | もろこし ムッキー | 512 |
| 4(木) | ポテトのチーズ焼き おかめのお浸し 春雨スープ | アイス ビネスト | 570 |
| 5(金) | かじりのトマトソース焼き かぼちゃサラダ ぶとわかめのすまし汁 | ゼリー 星 牛カマ | 493 |
| 6(土) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 227 |
| 8(月) | 切干し大根の煮物 ヨーゼーサラダ 豆腐の味噌汁 | バナナ マドレーヌ 麦茶 | 489 |
| 9(火) | 豚肉のソース焼き トマトサラダ じゃがいもスープ | ストロベリー コーン ヨーグルト フレク | 562 |
| 10(水) | ツナカレー コールスロー 一口ゼリー | アイス サブレ | 497 |
| 11(木) | 枝豆コロッケ 人参サラダ かぼちゃのすまし汁 | バナナ 牛乳 | 577 |
| 12(金) | 鮭のマヨネーズ焼き おかめとコーンのサラダ かぼちゃの味噌汁 | ミニパン 麦茶 | 483 |
| 13(土) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 207 |
| 16(火) | 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 おやつ | 509 |
| 17(水) | 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 |
| 18(木) | ハンバーグ コーンサラダ 豆腐の中身スープ | 7L-4E 7ペッカー | 529 |
| 19(金) | まぐろの照り焼き チーズサラダ じゃがいもの味噌汁 | ピッコロ サンド 麦茶 | 498 |
| 20(土) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 201 |
| 22(月) | 三由味噌炒め おかめサラダ 人参スープ | 青のり ポテト リんごジュース | 569 |
| 23(火) | 高野豆腐の煮物 キャベツサラダ かぶの味噌汁 | チーズ キッス センパイ | 487 |
| 24(水) | ポークカレー しんげんのツナマヨネーズ和え 一口ゼリー | アイス 揚げ センパイ | 498 |
| 25(木) | ハムカツ 海藻サラダ キャベツのカレースープ | パン缶 ミレー | 501 |
| 26(金) | カジキヒメイトマトのチーズ焼き 青菜の納豆和え きのこスープ | おたのしみ 麦茶 | 482 |
| 27(土) | 調理パン 牛乳 | 🍩 | 210 |
| 29(月) | 竹輪の煮付け ポテトサラダ 肉団子とじゃがいものスープ | ホット ケーキ 牛乳 | 491 |
| 30(火) | ポテトのひき肉あんかけ フレンチサラダ 玉ねぎとおかめの味噌汁 | ゼリー おせんパイ | 543 |
| 31(水) | 夏野菜カレー じゃがいものお浸し 一口ゼリー | アイス ホムパイ | 529 |

★印は手作りおやつです。
 ×ニ-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が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が、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。たくさん汗をかきやすい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、枝豆がおすすです。普段の食事に取り入れてみて下さいね。

暑い夏にはやっぱり **スイカ割り** 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本陽の光を浴びて、グングン成長中。先日、ピーマンを4収穫して新鮮な取れたてを味わいました。また収穫出来たら給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...♡