

平成25年度 7月分 給食献立表 (未満児)

日	主食	献立	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー
1(月)	五穀ご飯	大根と豚肉の煮付け 人参サラダ なめこの味噌汁	牛乳	スイカ 味しほ	511 kcal
2(火)	食パン	豆腐ステーキ じゃこサラダ オニオンスープ	黄色の野菜	牛乳	486
3(水)	ご飯	ナスカレー じゃこ揚げのサラダ 一口ゼリー	りんごジュース	もろこし ワッキー	519
4(木)	人参ご飯	ポテトとチーズ焼き おかめのお浸し 春雨スープ	カルピス	アイス ビスケット	551
5(金)	きびご飯	かじきの トマトソース焼き かぼちゃサラダ ふわかめのすまし汁	牛乳	ゼリー 星 たいや	569
6(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	227
8(月)	黒米	トウモロコシと大根の煮物 ソーセージサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	バナナ マドレーヌ 麦茶	537
9(火)	バターロール	豚肉の ソースマヨ焼き トマトサラダ じゃがいもスープ	紫の野菜	ストロベリー ヨーグルト	559
10(水)	ご飯	ツナカレー コールスロー 一口ゼリー	牛乳	アイス サンド	511
11(木)	冷麦	枝豆コロッケ 人参サラダ かぼちゃのすまし汁	オレンジジュース	バナナ ムン 牛乳	499
12(金)	キヌアご飯	魚の マヨネーズ焼き おかめとコンのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳	ミニパン 麦茶	532
13(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	207
16(火)	コッパン	なすのミートソース グリーンサラダ あぶりスープ	黄色の野菜	パフェ 麦茶	490
17(水)	ご飯	コーンカレー 野菜ののりおえ ミニトマト	りんごジュース	バナナ 牛乳	527
18(木)	らすとごまご飯	ハンバーグ コーンサラダ 豆腐の中煮スープ	ヤクルト	フルーツ ワッキー	555
19(金)	あおご飯	まぐろの照り焼き チーズサラダ じゃがいもの味噌汁	飲むヨーグルト	ビスケット サンド 麦茶	573
20(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	201
22(月)	十六穀ご飯	油味噌炒め おかめサラダ 人参スープ	牛乳	青のり リンゴ ポテト ジュース	548
23(火)	きびご飯	高野豆腐の煮物 キャバチサラダ かぶり味噌汁	牛乳	チーズ 塩 コッス せんべい	540
24(水)	うどん	ポークカレー しんげんの ツナマヨネーズおえ 一口ゼリー	紫の野菜	アイス 揚げ せんべい	534
25(木)	うめごまご飯	ハムカツ 海藻サラダ キャバチのケールスープ	牛乳	パン 缶 ミレー	550
26(金)	アマランサスご飯	カジキとミニトマトのチーズ焼き 青菜の納豆おえ きのこスープ	牛乳	あん ドーナツ 麦茶	504
27(土)	調理パン	牛乳	◇◇	調理パン	210
29(月)	八穀ご飯	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	オレンジジュース	ホット ケーキ 牛乳	578
30(火)	キヌアご飯	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	ももジュア	ゼリー おせんべい	485
31(水)	ご飯	夏野菜カレー じゃがいものお浸し 一口ゼリー	牛乳	アイス ホルム	538

★印は手作りおやつです。

×ニユー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。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。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ひます。



### 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ね。

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...♡♡