


7月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	水	揚	ごはん 油淋鶏 豆のサラダ かき卵スープ	牛乳	アップルゼリー・お菓子
2	木	焼	ごはん 魚の西京焼き 厚揚げの卵とじ 豆腐のおすまし	牛乳	黒糖蒸しパン
3	金	焼	ごはん 照り焼きチキン そうめんサラダ みそ汁	牛乳	パインケーキ
4	土	丼	みそ豚丼 かき卵汁	牛乳	かいじゅうドーナツ
6	月	焼	チキンライス ボイルサラダ コンソメスープ	牛乳	ごまクッキー
7	火	炒	ごはん 牛肉のオイスター炒め フレンチサラダ セタそうめん汁	牛乳	アイス・お菓子
8	水	揚	ごはん 魚のフライ 金平ごぼう かき卵汁	牛乳	かりんとう
9	木	揚	ごはん チキンカツ 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳	わらびもち
10	金	焼	ごはん 魚の照り焼き 切干大根サラダ たぬき汁	牛乳	フルーツヨーグルト
11	土	丼	親子丼 みそ汁 フルーツ	牛乳	じゃことアーモンドのクッキー
13	月	揚	ごはん 魚の南蛮漬け ねばねばサラダ みそ汁	牛乳	さつま芋蒸しパン
14	火	麺	おにぎり ジャージャー麺 五目大豆 フルーツ	牛乳	パウンドケーキ
15	水	煮	ごはん チキンのトマト煮 ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳	きな粉マカロニ
16	木	煮	夏野菜カレー マカロニサラダ	牛乳	オレンジゼリー・お菓子
17	金	揚	ごはん 魚のあんかけ マセドアンサラダ みそ汁	牛乳	スコーン
18	土	丼	三色丼 フルーツ 《夏祭り》	牛乳	
20	月		海の日	牛乳	
21	火	焼	ごはん 魚のカレームニエル バンサンスー みそ汁	牛乳	フルーツポンチ
22	水	焼	ごはん 鶏のつくね焼き 甘酢和え みそ汁	牛乳	揚げパン
23	木	煮	ごはん 魚の煮つけ かみかみ和え みそ汁	牛乳	カスタードプリン
24	金	丼	 ビビンバ丼 ナムル わかめスープ	牛乳	バナナケーキ
25	土	麺	おにぎり 冷やし中華 フルーツ	牛乳	フルーツサンド
27	月	煮	ごはん 夏野菜の煮物 中華和え みそ汁	牛乳	フライドポテト
28	火	揚	ごはん 魚のサクサク揚げ ごま和え みそ汁	牛乳	かぼちゃのマフィン
29	水	揚	ごはん ミートボール そうめんサラダ みそ汁	牛乳	甘辛団子
30	木	焼	ごはん 鶏のみそだれ焼き もやしの酢の物 オクラのおすまし	牛乳	かき氷
31	金	焼	ごはん 魚の塩焼き 炒り鶏 みそ汁	牛乳	金時豆

 誕生会メニューは、『韓国』のメニューです。

夏バテに気をつけよう！！

いよいよ夏本番！夏バテも起こりやすくなります。

夏バテになると、食欲がない・疲れやすい・だるいなどがあります。

暑さの急激な変化に身体がついていかず、胃の働きが弱まり、食欲が低下します。豚肉やうなぎや大豆に含まれる、ビタミンB1は疲労回復に効果的です。

夏の食事は量より質を重視して暑い夏を元気に乗り切りましょう(*^▽^*)



|