

H28年7月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	金	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳	ココア蒸しパン
2	土	麺	パン ミートスパゲティ スープ 果物	牛乳	さつま芋ケーキ
4	月	汁	ごはん タイピーエン 五目大豆煮 果物	牛乳	チーズ蒸しパン
5	火	焼	ごはん 魚の西京焼き 三色金平 すまし汁	牛乳	きなこマカロニ
6	水	炒	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め フレンチサラダ スープ	牛乳	お麩ラスク
7	木	焼	ごはん タンドリーチキン ナムル セタそうめん汁	牛乳	プレーンドーナツ
8	金	焼	ごはん 魚の照り焼き 和風和え たぬき汁	牛乳	フルーツヨーグルト
9	土	丼	みそ豚丼 すまし汁 果物	牛乳	チーズケーキ
11	月	焼	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き 酢の物 オクラすまし汁	牛乳	りんごゼリー
12	火	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんず スープ	牛乳	わらびもち
13	水	揚	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳	バナナ蒸しパン
14	木	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルサラダ みそ汁	牛乳	マドレーヌ
15	金	煮	ごはん 煮魚 甘酢和え みそ汁	牛乳	オレンジゼリー
16	土	丼	ホットドック 果物(夏祭り準備の為、午前中保育となります)	-	-
18	月		祝日：海の日		
19	火	焼	ごはん 魚のムニエル ねばねばサラダ みそ汁	牛乳	フルーツポンチ
20	水	丼	夏野菜カレーライス ツナサラダ スープ 果物	牛乳	ぶどうゼリー
21	木	揚	ごはん 魚の香味揚げ マカロニサラダ みそ汁	牛乳	甘辛団子
22	金	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	しらす粥
23	土	麺	おにぎり 焼ビーフン スープ	牛乳	フライドポテト
25	月	揚	ごはん 油淋鶏 切干大根サラダ スープ	牛乳	アイス
26	火	煮	ごはん 筑前煮 華風酢の物 みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
27	水	焼	ごはん 焼き魚 納豆和え 貝だくさんみそ汁	牛乳	アメリカンドック
28	木	煮	ごはん すき焼き風煮 コーンフレークサラダ みそ汁	牛乳	ホットケーキ
29	金	揚	ごはん 魚のフライ キンピラごぼう すまし汁	牛乳	フルーツゼリー
30	土	麺	おにぎり 肉うどん 果物	牛乳	ヨーグルトゼリー



は、お誕生日会メニューです☆

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(*^▽^*)

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。

