

H30年7月



献 立 表



このみ坂保育園

日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ	おやつカロリー	
2	月	焼	ごはん 照り焼きチキン キャベツのおかか和え みそ汁	340	牛乳	金時煮豆	250
3	火	煮	ごはん 煮魚 スタミナサラダ みそ汁	419	牛乳	ホットドック	267
4	水	汁	夏野菜カレー ツナサラダ スープ	441	牛乳	ホットケーキ	237
5	木	焼	ごはん 焼き魚 納豆和え みそ汁	419	牛乳	フライドポテト	186
6	金	揚	ごはん からあげ コールスロー 七夕そうめん汁	398	牛乳	マドレーヌ	159
7	土	麺	ごはん 焼きビーフン サラダ みそ汁	356	牛乳	ヨーグルトゼリー	183
9	月	焼	ごはん 魚の西京焼き きゅうりとハムのごま酢和え すまし汁	396	牛乳	きな粉マカロニ	194
10	火	揚	ごはん 油淋鶏 キャベツの磯和え スープ	404	牛乳	かみかみいりこ	153
11	水	焼	ごはん 魚の照り焼き 和風和え みそ汁	391	牛乳	ジャムサンド	201
12	木	汁	ハヤシライス コーンフレークサラダ スープ	359	牛乳	ぶどうゼリー	254
13	金	煮	ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁	341	牛乳	クッキー	231
14	土	-	夏祭りの為、給食はありません	-	-	-	-
16	月	-	祝日：海の日	-	-	-	-
17	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 甘酢和え すまし汁	351	牛乳	フルーツヨーグルト	194
18	水	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフンサラダ みそ汁	380	牛乳	ツナサンド	221
19	木	揚	ごはん すり身揚げ かぼちゃ煮 みそ汁	350	牛乳	プリン	216
20	金	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす スープ	410	牛乳	黒糖蒸しパン	247
21	土	丼	親子丼 塩こぶ和え みそ汁	304	牛乳	ちんすこう	179
23	月	焼	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き スパサラダ すまし汁	375	牛乳	オレンジゼリー	236
24	火	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁	348	牛乳	バナナカップケーキ	273
25	水	焼	ごはん ハンバーグ 大根サラダ コーンスープ	416	牛乳	お好み焼き	225
26	木	揚	ごはん 魚のあんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁	398	牛乳	チーズ蒸しパン	234
27	金	焼	ごはん タンドリーチキン ナムル 豆乳スープ	459	牛乳	ワインナーパン	186
28	土	麺	パン スパゲティ スープ	304	牛乳	スコーン	232
30	月	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き トマトサラダ スープ	360	牛乳	ココア蒸しパン	275
31	火	汁	ごはん タイピーエン 五目大豆煮 果物	391	牛乳	もちもちポテト	265

夏バテに気をつけよう！！

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。

清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲も低下します。

こどもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与えて、冷やしすぎには注意するとともに

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。

は、お誕生会メニューです。



★キャベツの磯和え★

・材料 (1人分 13kcal)

キャベツ 30g

人参 7g

小松菜 10g

刻みのり 0.5g

しょうゆ 0.5g

①キャベツは一口大、人参はいちょう切りにしボイルし、水気をしぼる。

②小松菜はさっとボイルして水気をしぼり、一口大に切る。

③①～②を混ぜ合わせ、刻みのりをまぶししょうゆを混ぜる。

味の加減をみて、濃ければだし汁で調整して、完成！

