

7月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	火	揚	ごはん 魚のあんかけ ねばねばサラダ 味噌汁	牛乳	ケーキサレ
2	水	揚	ごはん 南瓜コロッケ 野菜サラダ コーンスープ	牛乳	フライドポテト
3	木	丼	ごはん チキンカレー 甘酢和え フルーツヨーグルト	牛乳	クッキー
4	金	焼	ごはん 魚のみそ漬け焼き ごま和え 味噌汁	牛乳	りんごゼリー・菓子
5	土	麺	おにぎり ナポリタン フルーツ	牛乳	じゃがいももち
7	月	煮	ごはん ポークチャップ フレンチ和え セタそうめん汁	牛乳	フルーツ白玉
8	火	揚	ごはん 魚の南蛮 スタミナサラダ 味噌汁	牛乳	人参蒸しパン
9	水	炒	ごはん 麻婆春雨 酢の物 ビシソワーズ	牛乳	金時豆
10	木	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	牛乳寒
11	金	焼	ごはん 魚のムニエル 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	牛乳	野菜チップス
12	土	麺	おにぎり 冷やしうどん フルーツ	牛乳	チーズケーキ
14	月	焼	麦ごはん ポークピカタ ばんさんす 味噌汁	牛乳	ツナサンド
15	火	焼	ごはん 魚の南部焼き 金平ごぼう かきたま汁	牛乳	アイス・菓子
16	水	焼	ごはん 照り焼きチキン そうめんサラダ 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
17	木	揚	ごはん 魚の立田揚げ ニガウリと豆腐の炒め煮 すまし汁	牛乳	フルーツポンチ
18	金	炒	ごはん 青椒肉絲 コーン茶碗蒸し 春雨スープ	牛乳	黒糖饅頭
19	土		夏祭り 牛丼 フルーツ		
22	火	揚	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	空豆蒸しパン
23	水	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁	牛乳	シャーベット・菓子
24	木	揚	ごはん からあげ 酢の物 味噌汁	牛乳	ざぜん豆
25	金	焼	ごはん 魚のかば焼き ラタトゥイユ ワンタンスープ	牛乳	フルーツサンド
26	土	丼	三色丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	みるくもち
28	月	煮	ごはん 肉じゃが ゴーヤチャンプルー 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
29	火	丼	味噌豚丼 切干大根煮 すまし汁	牛乳	スイートポテト
30	水	焼	ごはん タンドリーチキン ピクルス わかめスープ	牛乳	ドロップクッキー
31	木	焼	ごはん 魚の塩焼き ひじきと高野豆腐の炒め煮 味噌汁	牛乳	チーズ蒸しパン


 はお誕生会メニューです。

夏バテに気をつけよう！！

いよいよ夏本番！夏ばて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(*^▽^*)

