

H29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	土	焼	ごはん 照り焼きチキン ごま和え みそ汁	牛乳 ヨーグルトゼリー
3	月	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コーンフ레이크サラダ スープ	牛乳 きなこマカロニ
4	火	煮	ごはん 魚の西京焼き 三色キンピラ すまし汁	牛乳 ホットドック
5	水	汁	夏野菜カレー ツナサラダ スープ 果物	牛乳 お麩ラスク
6	木	焼	ごはん 魚の照り焼き 和風和え みそ汁	牛乳 フライドポテト
7	金	揚	ごはん からあげ コールスロー セタそうめん汁	牛乳 マドレーヌ
8	土	麺	ごはん 焼ビーフン サラダ みそ汁	牛乳 チーズケーキ
10	月	焼	ごはん 焼き魚 納豆和え 具沢山みそ汁	牛乳 ドーナツ
11	火	揚	ごはん 油淋鶏 華風酢の物 中華スープ	牛乳 かみかみいりこ
12	水	煮	ごはん 魚の味噌煮 きゅうりとハムのごま酢和え すまし汁	牛乳 りんごゼリー
13	木	汁	ハヤシライス サラダ 野菜スープ 果物	牛乳 プリン
14	金	煮	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ	牛乳 バナナカップケーキ
15	土	丼	親子丼 みそ汁 (夏祭り準備の為、午前中保育となります)	-
17	月		祝日：海の日	
18	火	煮	ごはん 煮魚 甘酢和え みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト
19	水	焼	ごはん タンドリーチキン ナムル スープ	牛乳 お菓子
20	木	揚	ごはん 魚の香味揚げ かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー
21	金	麺	ごはん タイピーエン 五目大豆煮 果物	牛乳 黒糖蒸しパン
22	土	汁	チキンカレー サラダ スープ	牛乳 クッキー
24	月	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き もやしのごま和え すまし汁	牛乳 ココアケーキ
25	火	焼	ごはん 魚のムニエル フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 チーズ蒸しパン
26	水	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き ねばねばサラダ みそ汁	牛乳 アメリカンドック
27	木	揚	ごはん 魚の南蛮漬け マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ
28	金	煮	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 クッキー
29	土	麺	おにぎり 冷やし中華 スープ	牛乳 ツナサンド
31	月	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジゼリー

は、誕生日会メニューです☆

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。



～フレンチサラダ～ (1人分) 1人分で kcal

- 材料：キャベツ 30g
 きゅうり 15g
 人参 5g
 ホールコーン 5g
 ★サラダ油 0.5g
 ★砂糖 2g
 ★酢 4g
 ★薄口しょうゆ 0.5g
 ★塩コショウ 少々

- ・作り方
 ①キャベツ、にんじんは千切りにしてボイルする。
 きゅうりは千切りにして塩もみして、さっとお湯をかける。
 どの野菜もしっかりしぼって水気をきる。
 ②コーンは一度ボイルする。
 ③★印の調味料を合わせて、①・②とよく混ぜて完成！
 お好みにより、チーズやハムを入れてもおいしいです。