2019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
1	月	炒	ごはん　ホイコーロー　ビーフンサラダ　スープ	400	牛乳	ホットドック	264
2	火	焼	ごはん　魚の照り焼き　炒り豆腐　みそ汁	386	牛乳	バナナカップケーキ	231
3	水	汁	ハヤシライス　ツナサラダ　スープ	407	牛乳	ホットケーキ	234
4	木	焼	ごはん　焼き魚　納豆和え　具だくさんみそ汁	403	牛乳	フライドポテト	253
5	金	揚	ごはん　からあげ　なすの味噌炒め　七夕そうめん汁	400	牛乳	マドレーヌ	279
6	土	丼	親子丼　塩こぶ和え　みそ汁	394	牛乳	ちんすこう	180
8	月	煮	ごはん　肉じゃが　酢の物　みそ汁	403	牛乳	きな粉マカロニ	159
9	火	焼	ごはん　魚のパン粉焼き　和風和え　みそ汁	386	牛乳	かみかみいりこ	173
10	水	炒	ごはん　麻婆なす　ばんさんす　スープ	403	牛乳	ジャムサンド	186
11	木	揚	ごはん　魚のフライ　きゅうりとハムのごま酢和え　みそ汁	409	牛乳	金時煮豆	215
12	金	焼	ごはん　豆腐ハンバーグ　切干大根サラダ　スープ	408	牛乳	ぶどうゼリー	211
13	土	-	夏祭りの為、給食はありません	-	-	-	-
15	月	-	祝日：海の日	-	-	-	-
16	火	揚	ごはん　すり身揚げ　かぼちゃ煮　みそ汁	424	牛乳	フルーツヨーグルト	196
17	水	麺	ごはん　タイピーエン　ジャーマンポテト　果物	403	牛乳	ツナサンド	195
18	木	丼	そぼろこんにゃく丼　トマトサラダ　みそ汁　果物	401	牛乳	黒糖蒸しパン	247
19	金	焼	ごはん　タンドリーチキン　コールスロー　スープ	422	牛乳	プリン	233
20	土	麺	ごはん　焼きビーフン　ピクルス　みそ汁	388	牛乳	ヨーグルトゼリー	237
22	月	煮	ごはん　魚の味噌煮　甘酢和え　すまし汁	372	牛乳	お好み焼き	250
23	火	汁	カレーライス　フレンチサラダ　スープ（男のサロンさん交流会）	410	牛乳	クッキー	222
24	水	麺	ごはん　焼きそば　ナムル　みそ汁	407	牛乳	オレンジゼリー	162
25	木	揚	ごはん　魚のあんかけ　ひじきの炒り煮　みそ汁	403	牛乳	ウインナーパン	234
26	金	焼	ごはん　スパニッシュオムレツ　スパサラダ　スープ	418	牛乳	チーズ蒸しパン	237
27	土	麺	パン　ミートスパゲティ　スープ	392	牛乳	スコーン	266
29	月	焼	ごはん　鶏肉の味噌だれ焼き　五目大豆煮　すまし汁	412	牛乳	ココア蒸しパン	238
30	火	焼	ごはん　魚のマヨネーズ焼き　ひじきのさっぱり和え　みそ汁	382	牛乳	もちもちポテト	233
31	水	揚	ごはん　チキン南蛮　切干大根煮　みそ汁	415	牛乳	りんごゼリー	183

は、お誕生会メニューです。

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。