

2018年 7月

予定献立表

月		火	水	木	金	土
2	もずく丼 豚汁 モーウィとわかめの酢の物 すいか 丸ぼうろ 保育園ミルク ブルー	3	4	5	6	7
		胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 五目ぎんぴら炒め ワンタンスープ バナナ もずくのひらやーちー 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 シリアル 保育園ミルク バナナ	胚芽ご飯 鯖の味噌焼き ゴーヤサラダ わかめのすまし汁 固形ヨーグルト もずくパン ブルー 保育園ミルク	(たなばたランチ) 胚芽ご飯 七夕ミートローフ ココロソテー 星のすまし汁 七夕星のデザート 味付けいりこ 保育園ミルク	豚生姜焼き丼 ゆし豆腐 切干大根サラダ やきいも 保育園ミルク
9	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ きなこトースト 保育園ミルク	10	11	12	13	14
		夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 固形ヨーグルト 冷しぜんざい リンゴ	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 人参しりしりー 南瓜の味噌汁 人参ロールパン ブルー 保育園ミルク	胚芽ご飯 タンドリーチキン マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁 スイートポテト むぎちゃ	なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ こうごとのスープ オレンジ わかめおにぎり むぎちゃ	ごぼうピラフ 高野豆腐の清し汁 甘酢モズク はと麦おこし 保育園ミルク バナナ
16		17	18	19	20	21
		胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとカラの酢醤油和え 麩とI汁の清し汁 フルーツ白玉 豆乳	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ 冬瓜とウチエの味噌汁 鉄ゼリー むぎちゃ クラッカー	おべんとう マーブルケーキ 保育園ミルク パイナップル	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト くふあじゅー むぎちゃ	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぽんー 青菜と玉葱の味噌汁 五穀かりんとう 保育園ミルク バナナ
23	タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 とうもろこし(茹で) ちんすこう(黒ごま) むぎちゃ ブルー	24	25	26	27	28
		胚芽ご飯 魚の西京焼き ウンチーと春雨の中華炒め アーサ汁 たかはしもち 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー オニオンスープ オレンジゼリー ごぼうチップ 保育園ミルク バナナ	さかなそばろご飯 炒り豆腐 へちまの味噌汁 すいか ぽーぽー むぎちゃ	ロールパン 鮭のムニエル グリーンサラダ 南瓜のポタージュ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	大豆ごはん カウのおかか和え 豆乳スープ 付け合わせトマト アンパンマンせんべい 保育園ミルク バナナ
30	納豆ご飯 ちむしんじ 春雨サラダ オレンジ フランスパンせんべい 保育園ミルク	31	水分補給を十分に！			
		胚芽ご飯 魚のカレー揚げ パイヤサラダ 野菜と大豆のスープ ゴーヤ入スコーン 保育園ミルク	水分補給は麦茶、ほうじ茶、水などの甘くないものにしましょう。 市販のジュース類は糖分が多いので、飲みすぎないように気を付け ましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、摂り すぎると、胃腸を壊し、夏バテの原因にもないますので、注意してください。			
					夏バテに注意！	
					夏バテ予防に必要な栄養素！ ・ビタミンB1 →豚肉、ウナギ、大豆製品 吸収をよくするニンニク、ニラ、ネギ、玉葱 ・ビタミンC →果物、新鮮な夏野菜(ゴーヤ！) 1日3食食べることで、規則正しい生活リズム！	



※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。