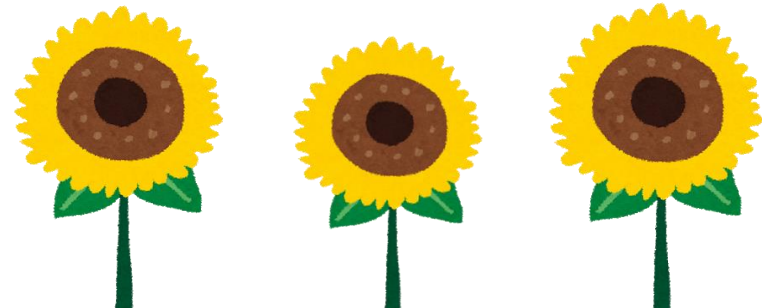


2019年 7月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
1	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え 麩とI片の清し汁 ホットドッグ風 むぎちゃ	2	もずく丼 春雨ナムル ゆし豆腐 オレンジ たかはしもち 保育園ミルク	3	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 野菜スープ 卵+ファル ブルー 保育園ミルク	4	胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー しめじと豆腐の味噌汁 ぽーぽー 豆乳	5	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) 星のすまし汁 七夕星のデザート クッキー むぎちゃ	6	豚生姜焼き丼 とろろ昆布汁 切干大根サラダ やきいも 保育園ミルク
8	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	9	胚芽ご飯 鶏のバシ風味焼 ウンチーと春雨の中華炒め もずく汁 黒糖くすもち 保育園ミルク	10	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 人参しりしりー 南瓜の味噌汁 もずくパン 保育園ミルク バナナ	11	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ 冬瓜とウチーの味噌汁 バナナ スイートポテト 豆乳	12	なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ こうちのスープ オレンジ わかめおにぎり むぎちゃ	13	ごぼうピラフ 豆腐の清し汁 甘酢モスク はと麦おこし 保育園ミルク バナナ
15		16	胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 アーサ汁 冷しぜんざい リンゴ	17	胚芽ご飯 タンダーチキン ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁 鉄ゼリー むぎちゃ クッキー	18	おべんとう ハニーケーキ 保育園ミルク パイナップル	19	冷やし中華 白和えサラダ 型抜きチーズ くふあじゅー むぎちゃ	20	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー 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
22	タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 ふむふむ 保育園ミルク ブルー	23	夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 固形ヨーグルト サーターアンダギー 保育園ミルク	24	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 青梗菜とエノキの味噌汁 オレンジゼリー 紫芋チップ 保育園ミルク バナナ	25	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パイアヤサラダ 野菜と大豆のスープ オレンジ 野菜ブリッツ(手作り) 保育園ミルク	26	胚芽ロール 鮭のムニエル グリーンサラダ ミネストローネ バナナ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	27	大豆ごはん わかめのおかか和え 豆乳スープ アンパンマンせんべい 保育園ミルク バナナ
29	かたがは-ジュシー 豆腐の肉味噌あんかけ そうめん汁 オレンジ ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 保育園ミルク	30	胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 大根の味噌汁 ポテトパンケーキ 保育園ミルク	31	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 豚汁 モーウィとわかめの酢の物 すいか アイスクリーム リッツラッカー						



こまめな水分補給を！

水分補給はお茶、水などの甘くないものにしましょう。
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



※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。