

7月給食献立表

どんぐり保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ビーフシチュー 和風サラダ	スパニッシュオムレツ ほうれん草のごま和え 三色スープ	豆腐と肉団子のスープ マカロニサラダ 梅ひじき	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え きつねスープ	セタうどん MIX サラダ 白身魚とサクサク揚げ・果物	ミートスパゲティー 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳◎とうもろこし	牛乳◎クラッカーサンド	ゼリーアラモード	菓子
8	9	10	11	12	13
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	豚汁 親子焼き 子持昆布	野菜コロッケ 拌三絲 すまし汁	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬け	鮭とチーズの春巻き シャキシャキサラダ のっぺい汁	焼うどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳◎焼きドーナツ	牛乳◎カルピス蒸しパン	スキムミルク 菓子	菓子
15	16	17	18	19	20
🎊海の日	マカロニシチュー ごま酢和え	冬瓜のそぼろあんかけ 三色和え けんちん汁	ひじきと豆腐の卵とし 甘酢キャベツ わかめスープ	煮魚 いり鶏 五目味噌汁	チャンポン 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳◎マカロニ黄粉	牛乳◎ジャムチョコサンド	スキムミルク 菓子	菓子
22	23	24	25	26	27
親子煮 もやしのナムル ソーセージソテー	れんこんボール 春雨サラダ 沢煮椀	焼きビーフン 切り干し大根の煮物 味噌汁	夏野菜カレー リンゴサラダ 福神漬け	魚のおろし煮 三色酢の物 そうめん汁	きつねうどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳◎黄粉おはぎ	牛乳◎チョコどら焼き	ヨーグルト 菓子	菓子
29	30	31	*7月5日(金)はたなばた誕生会です。3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。 ◎印は手作りおやつです。 ◎副食には毎日果物を添えます。 ☆6月の喫食状態は、みんなよく食べています。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。		
ポークビーンズ ごま酢和え ふりかけ	鶏レバー甘辛煮 五目きんぴら すまし汁	チャンポンスープ ブロッコリーおかか和え たこさんウイナー			
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳◎フルーツサンド			

🍅 ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト 🍅

・トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

 スナック菓子はほどほどに! 

・子どもにとっておやつは 1 回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすめです。おやつに乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にも。飲み物は無糖のものがよいです。