

7がつこんだて



平成 25 年 7 月 1 日 織笠保育園

のこさず食べよう

夏バテに気をつけましょう
 おいしい夏野菜を食べよう！キュウリ ピーマン トマト ナス レタス 余分な熱をとりのどを潤し 食欲増進 血のめぐりをよくします

炭水化物
 ご飯などの炭水化物はすぐに消化されブドウ糖になりエネルギーになります。ガソリンの役になります。

便秘・下痢に注意
 ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないために量も考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

おたんじょうかい メニュー

- ☆三色丼
- ☆スパゲティソテー
- ☆ミニジュース
- ☆チューリップの唐揚げ
- ☆野菜サラダ
- ☆フルーツ

♡ 25日は誕生会です、ご飯はいりません。
 ♡ お箸、おしぼりは毎日清潔にして持たせてください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	全園児		全園児午後のおやつ
			昼	食	
1	月	牛乳・お子様せんべい	タラの洋風焼き・和風スパゲティソテー・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物		牛乳・クッキー
2	火	牛乳・ふかし芋	シーチキン厚焼き卵・筑前煮・味噌汁・果物		100%ジュース・パイ
3	水	豆乳・マンナ	鶏肉のソース焼き・春雨ソテー・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット
4	木	牛乳・バナナ	酢豚・中華サラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		アイスクリーム
5	金	100%りんごジュース	鶏肉の照り焼き・青菜炒め・南瓜の煮物・☆七夕そうめん汁☆果物		牛乳・しょうゆ団子
6	土	牛乳・サラダせんべい	卵のクッパ・フルーツヨーグルト・		
7	日				
8	月	牛乳・ビスコ	サバの黄金焼き・五目きんぴら・トマト・すまし汁・果物		牛乳・ピザトースト
9	火	牛乳・ふかし芋	夏野菜カレー・フレンチサラダ・茹で卵・牛乳・果物		牛乳・フレックファッジ
10	水	豆乳・お子様せんべい	マカロニグラタン・青菜の板かま和え・粉吹き芋・味噌汁・果物		カルピスポンチ
11	木	バナナヨーグルト	豚肉の生姜焼き・大根とツナのサラダ・味噌汁・果物		100%ジュース・ビスケット
12	金	牛乳・マンナ	タラのオランダ揚げ・ひじきの煮物・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト
13	土		夏祭り おひろめ会		
14	日				
15	月		海の日		
16	火	牛乳・ウエハース	鮭の味噌漬焼き・野菜の五目煮・すまし汁・果物		はちみつりんご・ビスケット
17	水	牛乳・お子様せんべい	ハンバーグ・ポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ブルーベリーケーキ
18	木	牛乳・バナナ	肉じゃが煮・きんぴらごぼう・ほうれん草の浸し和え・牛乳・果物		牛乳・メロン
19	金	牛乳・ビスコ	サバの味噌煮・キャベツの甘酢和え・南瓜の天ぷら・けんちん汁・果物		アイスクリーム
20	土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・100%ジュース・果物		
21	日				
22	月	牛乳・お子様せんべい	タラのパン粉焼き・大豆五目煮・ミニトマト・味噌汁・果物		乳酸飲料・クッキー
23	火	牛乳・メロン	鮭のマヨネーズ焼き・じゃが芋の炒め煮・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト
24	水	フルーツゼリー	ひじきの卵焼き・スパゲティサラダ・青菜の鮭缶和え・味噌汁・果物		牛乳・チーズ蒸しパン
25	木	牛乳・ウエハース	誕生会		牛乳・クリームパン
26	金	ヨーグルト	鮭の照り焼き・ごぼうサラダ・肉団子のスープ・果物		牛乳・サターアングギー
27	土	牛乳・サラダせんべい	サンドイッチ・牛乳・果物		
28	日				
29	月	牛乳・お子様せんべい	サバのカレー焼き・マカロニサラダ・キャベツのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット
30	火	牛乳・ウエハース	豚肉のごまだれ焼き・しょうゆフレンチ・味噌汁・果物		牛乳・まぜこみおにぎり
31	水	牛乳・ビスコ	タラの香り揚げ・千切り野菜の炒め煮・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・クッキー