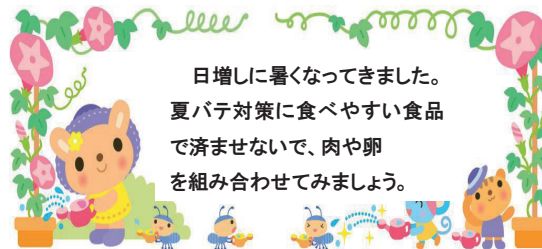


7がつこんだて

平成 27 年 7 月 1 日 織笠保育園

なんでもたべよう



日増しに暑くなってきました。
夏バテ対策に食べやすい食品
で済ませないで、肉や卵
を組み合わせさせてみましょう。

おいしい夏野菜 旬をたくさん食べよう

キュウリ・ピーマン・トマト・ナス・スイカ
余分な熱をとる/のどを潤す/ほてった体を冷やします。

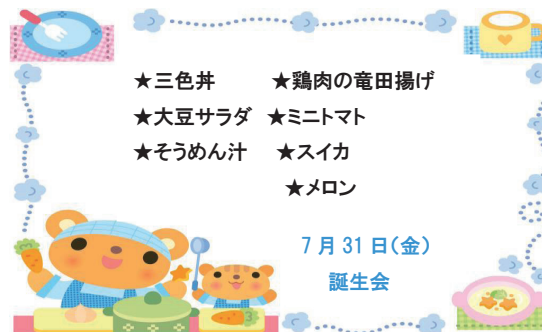
しっかり水分補給を

夏場は、30 分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理
想的です。保育園でも麦茶で水分補給を行っています。

今月のかみかみメニュー

- ・きんぴらごぼう
- ・マクロビおにぎり
- ・山田せんべい

かむことは心・体・脳に
とても良いことです。



7月31日(金)
誕生会

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰り下さい。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承く
ださい。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	牛乳・ハーベスト	えび入り厚焼き卵・ナスフライ・大根スープ・グレープフルーツ		牛乳・塩せんべい	480	308
2	木	牛乳・ビスケット	和風ハンバーグ・しょうゆフレンチ・トマト・コンソメスープ・バナナ		牛乳・いかせんべい	482	319
3	金	牛乳・ビスコ	サバのカレーあんかけ・スイートポテトサラダ・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・ウエハース	501	429
4	土	牛乳・ビスケット	焼きそばパン・牛乳・フルーツゼリー		お菓子		
5	日						
6	月	牛乳・せんべい	タラのパン粉焼き・大根サラダ・きゅうりの中華和え・厚揚げの味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	503	472
7	火	牛乳・ビスケット	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・七夕そうめん汁 甘夏		牛乳★ピザトースト	389	330
8	水	牛乳・ウエハース	鮭の味噌付け焼き・きんぴらごぼう・枝豆・大根の味噌汁・グレープフルーツ		ヨーグルト	446	401
9	木	牛乳・たべっこ動物	夏野菜カレー・フレンチサラダ・茹で卵・わかめスープ・バナナ		牛乳・ビスケット	499	468
10	金	牛乳・プリッツ	サバのカレー焼き・せん切り野菜の炒め煮・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳★ドーナッツ	414	340
11	土	牛乳・せんべい	冷やしきつねうどん・バナナ・乳酸飲料		お菓子		
12	日						
13	月	牛乳・クラッカー	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳・せんべい	390	331
14	火	牛乳・せんべい	タラの洋風焼き・野菜炒め・豆腐の味噌汁・ぶどう		牛乳★アメリカンドック	436	389
15	水	牛乳・ビスコ	野菜のメンチカツ・三色コールスロー・小松菜の味噌汁・バナナ		牛乳・プリッツ	377	310
16	木	牛乳・バナナ	煮魚・じゃが芋の炒め煮・卵の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・ミニクリームパン	332	312
17	金	牛乳・卵ボーロ	ミートボール・ブロッコリーと卵のサラダ・じゃが芋の味噌汁・バナナ		牛乳・ビスケット	456	414
18	土	牛乳・せんべい	コロケパン・牛乳・バナナ 夏まつり				
19	日						
20	月		海の日				
21	火	牛乳・とんがりコーン	鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ・もやしの味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	404	462
22	水	牛乳・ウエハース	タラのオランダ揚げ・ビーフソテー・厚揚げの味噌汁・オレンジ		牛乳★しょう油だんご	436	389
23	木	牛乳・クッキー	豚肉の生姜焼き・パンプキンサラダ・きゅうりの中華和え・じゃが芋の味噌汁・バナナ		牛乳・パイ	352	308
24	金	牛乳・プリッツ	鮭のレモン焼き・春雨ソテー・トマト・大根の味噌汁・スイカ		ヨーグルト・ウエハース	375	318
25	土	ヨーグルト	チキンライス・コンソメスープ・グレープフルーツ		お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・おととと	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・酢の物・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・田老かりんとう	376	314
28	火	牛乳・バナナ	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・なめこの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★マクロビおにぎり	484	442
29	水	牛乳・スティックパン	五目卵焼き・きゃべつのごまサラダ・小松菜の味噌汁・パイナップル		牛乳・とんがりコーン	496	446
30	木	牛乳・せんべい	鶏肉のみそ焼き・和風サラダ・さつま芋のレモン煮・豆腐のすまし汁・オレンジ		乳酸飲料・プリッツ	380	319
31	金	牛乳・ウエハース	誕 生 会		フルーツゼリー	549	530