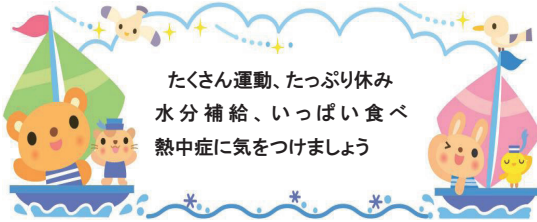


8がつこんだて



平成 27 年 8 月 1 日 織笠保育園

なんでもたべよう



たくさん運動、たっぷり休み
水分補給、いっぱい食べ
熱中症に気をつけましょう

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

●早寝・早起きで、毎日の生活リズムをつくりましょう。

●朝ご飯を食べましょう。

夏バテを防ぐためには

●ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう

今月のかみかみメニュー

- ・レンコンサラダ かみかみ よくかんで
- ・筑前煮 心 脳をリラックス
- ・十二穀おにぎり させましょう
- ・カミカミ小魚

- *ドライカレー *鶏肉のから揚げ
- *焼きそば *マセドアンサラダ
- *若布スープ *フルーツポンチ

誕生会メニュー
20日(木)



★ お箸セット、おしぼりはきれいに持たせて下さい。

★ 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	土	牛乳・ブリッツ	スパゲッティ・ナポリタン・牛乳・グレープフルーツ		お菓子		
2	日						
3	月	牛乳・ビスケット	八宝菜・涼伴三条・枝豆・わかめの味噌汁・バナナ		麦茶★とうもろこし	466	341
4	火	牛乳・せんべい	たこ天・和風ひじきサラダ・トマト・にら卵汁・オレンジ		牛乳・クッキー	468	387
5	水	100%ジュース・ビスコ	えび入り卵焼き・春雨ソテー・きゅうりの中華和え・大根の味噌汁・ぶどう		牛乳・ビスケット	414	364
6	木	フルーツヨーグルト	ローストチキン・ポテトサラダ・もやし炒め・玉ねぎの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・プリッツ・小魚	473	368
7	金	牛乳・バナナ	鮭のマヨネーズ焼き・野菜の卵とじ・サワー漬け・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳★フレークファッチ	574	374
8	土	牛乳・せんべい	冷やし中華・ミニゼリー・100%オレンジジュース		お菓子		
9	日						
10	月	牛乳・ブリッツ	鮭のレモン焼き・えびとひじきのから揚げ・トマト・キャベツの味噌汁・スイカ		牛乳・かりんとう	400	310
11	火	牛乳・バナナ	かぼちゃグラタン・スパゲッティ・ソテー・茹でブロッコリー・コンソメスープ・グレープフルーツ		牛乳・クッキー	544	427
12	水	牛乳・ステックパン	鮭の西京焼き・せん切り野菜の炒め煮・枝豆・すまし汁・バナナ		牛乳・せんべい	401	300
13	木	牛乳・たまごボーロ	ひじき入り厚焼き卵・マカロニサラダ・レンコンサラダ・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子	414	354
14	金	お菓子	カレーライス・飲み物・果物	お盆	お菓子		
15	土	お菓子	中華丼・飲み物・果物	お盆	お菓子		
16	日						
17	月	牛乳・ウエハース	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の味噌汁・バナナ		牛乳・えびせん	510	347
18	火	ヨーグルト	タラのカレー天ぷら・大豆サラダ・野菜のゆかり和え・じゃが芋の味噌汁・ぶどう		牛乳★チーズケーキ	563	469
19	水	牛乳・ジャムパン	ホワイトソースのハンバーグ・フレンチハムサラダ・トマト・卵スープ・キウイ		牛乳・バームクーヘン	480	308
20	木	牛乳・クッキー	誕 生 会		フルーツゼリー	788	798
21	金	牛乳・たべっこ動物	サバの味噌煮・大根サラダ・かぼちゃ煮・なめこの味噌汁・オレンジ		牛乳★ドーナツ	470	400
22	土	牛乳・サラダせんべい	冷やしきつねうどん・バナナ・乳酸飲料		お菓子		
23	日						
24	月	牛乳・とんがりコーン	ミートボールケチャップ煮・シルバーサラダ・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳・山田せんべい	573	448
25	火	牛乳・ビスコ	夏野菜カレー・ポイルウインナー・和風サラダ・野菜スープ・なし		カルピスゼリー	644	527
26	水	牛乳・ミニぱん	鮭の塩焼き・筑前煮・ちくわのカレー揚げ・豆腐の味噌汁・バナナ		ヨーグルト	460	300
27	木	フルーツゼリー	ナスのはさみ揚げ・茹でブロッコリー・かぼちゃの味噌汁・グレープフルーツ		麦茶★十二穀おにぎり	383	320
28	金	牛乳・パイ菓子	サバの黄金焼き・大学芋・もやしの中華和え・にら卵汁・ぶどう		牛乳・スティックパン	410	350
29	土	牛乳・せんべい	チキンライス・パイン缶・100%ジュース		お菓子		
30	日						
31	月	牛乳・たべっこ動物	擬製豆腐・スイートポテトサラダ・ごま和え・キャベツの味噌汁・メロン		牛乳・えびせん	510	347