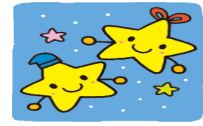


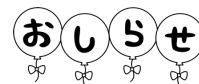


7がつの献立



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ご飯 みそ汁 魚のサクサクソテー 胡麻酢和え	2 醤油ラーメン ポテトサラダ	3 麻婆茄子丼 春雨の酢の物 さつま汁	4 ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまサラダ	5 七夕そうめん 唐揚げ 野菜ソテー	6 パン スープ
	おやつ 牛乳 フレンチトースト	牛乳 五平餅	牛乳 黒糖ホットケーキ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 七夕寒天	牛乳 ヨーグルト
昼食	8 ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 三色漬け	9 焼きそば 大根サラダ スープ	10 チキンライス トマトサラダ 卵スープ	11 ご飯 みそ汁 鶏つくね スティック野菜	12 食パン コーンシチュー みかんサラダ	13 パン スープ
	おやつ 牛乳 さつま芋フライ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 ミルク寒天	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 ヨーグルト
昼食	15 海の日	16 冷やしそうめん ひじきポテサラ	17 中華丼 南瓜サラダ スープ	18 とうもろこしご飯 酢豚 みそ汁 春雨サラダ	19 レーズンパン ミネストローネ パインサラダ	20 パン スープ
		おやつ 牛乳 カレーおにぎり	牛乳 ワッフル	牛乳 オレンジゼリー	白湯 昆布 小エビおにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	22 人参ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	23 茄子入りスパゲティ 茹で野菜 スープ	24 鶏の照りたま丼 酢の物 すいとん	25 ご飯 みそ汁 厚揚げチャンプルー 三色漬け	26 黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ	27 パン スープ
	おやつ 牛乳 ピザトースト	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 ヨーグルト
昼食	29 魚の蒲焼き丼 即席漬け けんちん汁	30 冷やしうどん ツナサラダ	31 大豆カレー コールスロー わかめスープ			
	おやつ 牛乳 ウインナー巻き	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 お楽しみおやつ			

1カ月の 平均栄養量	エネルギー	465 kcal
	たんぱく質	17.2 g
	カルシウム	235 mg
	鉄	2.3 mg
	ビタミンC	31 mg



今月は食育として、
トウモロコシの皮むき・スイカ割りを行います。
日程は決まり次第お知らせ致します。

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月・木	火・金	水
おにぎり	おにぎり	おにぎり
スープ 果物	みそ汁 果物	すまし汁 果物

- ※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります
- ※朝おやつは牛乳と、せんべい又はビスケットになります。
- ※昼食には、バナナ・キウイ・バナナ・メロン・すいかなどの果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。
- ※土曜保育のお申込みは前月20日までにお願い致します
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい
- ※線より下は午後おやつになります。
- ※金曜日がパンの給食の日は、昼食に牛乳を飲みます。
- 5日の日は、午後おやつに牛乳を飲みます。
- ※延長おやつは牛乳又は白湯、パン又はビスケットが付きます

旬の食材

とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。
腹持ちもいいので、おやつとしておすすめです♪

