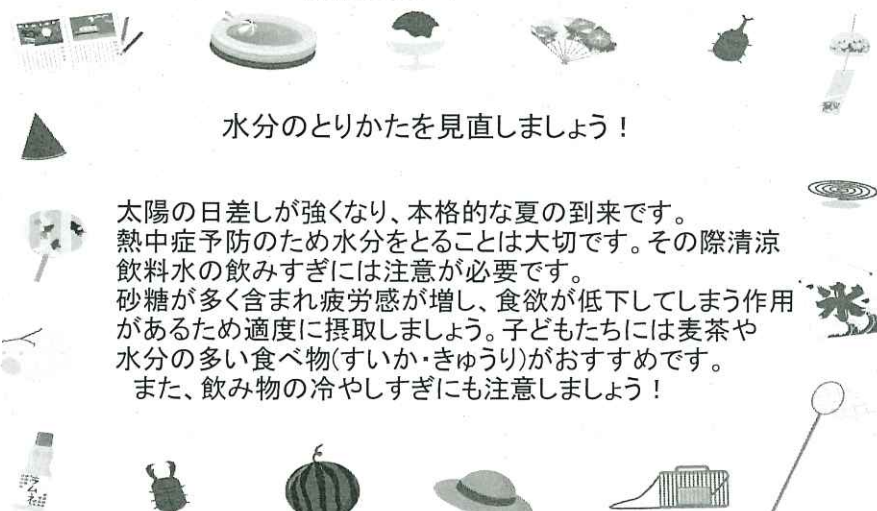


# 7月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	金	鶏肉のバーベキューソース焼き,高菜のチャンプルー ナスの味噌汁,パイ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳 パン	いりこ	ジュース マドレーヌ
2	土	夏野菜のそぼろご飯,エビマヨネーズ和え,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび (じゃこごま)
4	月	生姜焼き,中華サラダ,すまし汁,メロン	混ぜご飯		コーンフレーク	いりこ	納豆海苔巻き
5	火	カレーライス,ひじきサラダ,バナナ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ジュース チーズ	いりこ	わらびもち
6	水	焼きそば,☆バンバンジーサラダ,えのきの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	バナナ	いりこ	おむすび(きつね)
7	木	南瓜コロッケ,かんころ煮しめ,厚揚げの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	肉団子	いりこ	いりこ	七夕そうめん
8	金	魚のカラフル焼き,高野豆腐のそぼろ煮,コンソメスープ パイ	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳 パン	いりこ	ジュース 大豆とジャコの甘煮
9	土	中華丼,肉じゃが,わかめの味噌汁	麦ごはん				おむすび(さけ)
11	月	野菜たっぷりオムレツ,大豆サラダ,しいたけの味噌汁 すいか	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	いりこ	おむすび(のり)
12	火	魚のベーコン蒸し,三色和え,南瓜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース ビスケット	いりこ	牛乳 ピザトースト
13	水	冷製パスタ,チンジャオロース,コンソメスープ,パイ	麦ごはん	がんもの煮物	バナナ	いりこ	おむすび(わかめ)
14	木	エビフライ,コーンチーズサラダ,すまし汁,キウイ	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	のむヨーグルト クラッカーサンド
15	金	松風焼き,☆じゃがいもの旨煮,ナスの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	ピーマンと鶏肉の 甘辛炒め	牛乳 パン	いりこ	ジュース たこ焼き
16	土	冷やしうどん,海藻サラダ,味付け海苔	麦ごはん				せんべい
19	火	鶏肉のトマト煮,大豆の磯煮,玉ねぎの味噌汁,すいか	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	いりこ	牛乳 バナナケーキ
20	水	ちゃんぽん,なすとピーマン炒め,チーズ納豆,ゼリー	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	のむヨーグルト チーズ	いりこ	フルーチェ
21	木	魚のラビコットソースかけ,おから炒め,すまし汁,パイ	麦ごはん	ナスのごま和え	いりこ	いりこ	ジュース 麩ラスク
22	金	シューマイ,ごぼうサラダ,麩の味噌汁,バナナ	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳 パン	いりこ	おむすび (塩っぺ枝豆)
23	土	タコライス,野菜炒め,しめじの味噌汁	麦ごはん				おむすび(おかか)
25	月	タンドリーチキン,☆えびとなすのチリソース炒め チンゲン菜の味噌汁,キウイ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごぼう)
26	火	鮭の塩焼き,ひじき炒めわかめの味噌汁,パイ	麦ごはん	チンゲン菜と ツナの和え物	ジュース チーズ	いりこ	牛乳 おからナゲット
27	水	たんたん風そうめん,ポークビーンズ,ふりかけ,すいか	麦ごはん	えびの天ぷら	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび(ゆかり)
28	木	ささみのフライ,ツナサラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	ミルク ハムチーズサンド
29	金	ハヤシライス,アーモンド和え,バナナ	麦ごはん	焼き魚	牛乳 パン	いりこ	ミニパフェ
30	土	ビーフン炒め,ポテトサラダ,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび(わかめ)

## 給食だより



水分のとりかたを見直しましょう！

太陽の日差しが強くなり、本格的な夏の到来です。熱中症予防のため水分をとることは大切です。その際清涼飲料水の飲みすぎには注意が必要です。砂糖が多く含まれ疲労感が増し、食欲が低下してしまう作用があるため適度に摂取しましょう。子どもたちには麦茶や水分の多い食べ物(すいか・きゅうり)がおすすです。また、飲み物の冷やしすぎにも注意しましょう！

## 夏野菜を食べよう！

旬の野菜は栄養価が高く、これからの季節、私たちの体に必要な効果をもたらしてくれます。給食にもたくさん取り入れています！

◎夏野菜の効果◎

- ・水分を多く含み、体の熱を下げる
- ・ビタミンCを多く含み、紫外線から肌を守る
- ・夏バテを防ぐ

など

☆マークは新メニューです。お楽しみに！



7月～9月はお弁当の日はおやすみです

