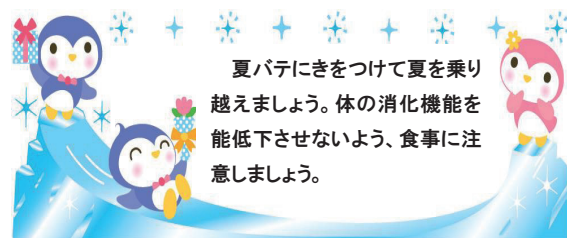


7がつこんだて

令和元年7月1日 社会福祉法人三心会 山田町第一保育所

なんでもたべよう



夏バテにきをつけて夏を乗り越えましょう。体の消化機能を低下させないよう、食事に注意しましょう。

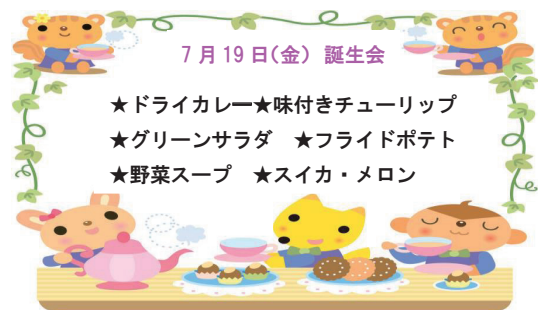
おいしい夏野菜を食べよう

きゅうり のどを潤す・ほてった体を冷やしてくれます
ピーマン 血をさらさらにする
トマト 食欲増進・余分な熱をとる
スイカ 体を冷やす・むくみをとる
トウモロコシ 胃腸の調子を整える



今月のかみかみメニュー

・レンコンサラダ ・きゅうりの中華和え
・きんぴらごぼう ・大根とツナのサラダ
・かむことは心・体・脳にとっても良いことです



7月19日(金) 誕生会

★ドライカレー★味付きチューリップ
★グリーンサラダ ★フライドポテト
★野菜スープ ★スイカ・メロン

※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	月	牛乳・ビスコ	春巻き・フレンチサラダ・ツナ入り厚焼き卵・豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳・あんぱんまん野菜	480	520
2	火	牛乳・バナナ	鮭の照り焼き・春雨ソテー・添え野菜・大根の味噌汁・オレンジ	牛乳★サーターアンダギー	460	560
3	水	牛乳・ビスケット	つくね焼き・マカロニサラダ・トマト・白菜の味噌汁・バナナ	牛乳・ミニパン	478	521
4	木	牛乳・たべっこ動物	鯖の黄金焼き・ひじき煮・きゅうりの中華和え・七夕そうめん汁・さくらんぼ 七夕 	ヨーグルト・ウエハース	480	540
5	金	牛乳・とんがりコーン	豚肉の生姜焼き・中華サラダ・ブロッコリーおかか和え・白菜の味噌汁・グレープフルーツ	牛乳★手作りパン	520	590
6	土	牛乳・せんべい	タコライス・野菜スープ・バナナ	麦茶・お菓子		
7	日					
8	月	牛乳・ビスコ	鶏肉のから揚げ・しょうゆフレンチ・かぼちゃそぼろ煮・若布の味噌汁・オレンジ	牛乳★チーズ蒸しパン	475	523
9	火	牛乳・アンパンマン	鮭のマヨネーズ焼き・切り干し大根煮・枝豆・小松菜のすまし汁・バナナ	牛乳・カステラ	490	510
10	水	牛乳・ベジ食べる	夏野菜カレー・コーンサラダ・ミニドック・コンソメスープ・パイ	牛乳・クッキー・小魚	520	560
11	木	牛乳・ステックパン	チキンカツ・大根とツナのサラダ・ジャーマンポテト・キャベツの味噌汁・オレンジ	牛乳★おいにりさん	498	550
12	金	牛乳・クッキー	たらの洋風焼き・シーフードスパゲッティ・トマト・バナナ	フルーツゼリー	450	489
13	土	牛乳・ビスケット	スパゲッティ・100%ジュース・オレンジ	麦茶・お菓子		
14	日					
15	月					
16	火	牛乳・ジャムパン	鶏肉のさっぱり焼き・キャベツのごまサラダ・トマト・若布の味噌汁・バナナ	ヨーグルト・リッツ	480	490
17	水	牛乳・おとっと	八宝菜・ちくわの磯辺揚げ・添え野菜・卵スープ・グレープフルーツ・オレンジ	★カルピスゼリー	480	540
18	木	牛乳・ビスケット	たらのオランダ揚げ・大豆五目煮・ごま和え・厚揚げの味噌汁・グレープフルーツ	牛乳★キャロットケーキ	510	539
19	金	牛乳・ステックパン	 誕 生 会 	100%ジュース カスタードケーキ	520	600
20	土	牛乳・せんべい	冷やしうどん・バナナ・ミニゼリー	麦茶・お菓子		
21	日					
22	月	牛乳・クッキー	鮭の西京焼き・大豆サラダ・芋レモン煮・白菜の味噌汁・バナナ	マスカットゼリー	520	530
23	火	フルーツヨーグルト	チーズクロック・スパゲッティ・和風サラダ・鶏ガラスープ・グレープフルーツ	牛乳★フレックファッチ	481	536
24	水	牛乳・動物ビスケット	マカロニグラタン・フレンチサラダ・トマト・ニラ卵汁・オレンジ	牛乳★チョコ蒸しパン	440	500
25	木	牛乳・オレンジ	鮭のムニエル・きんぴらごぼう・五目納豆・すまし汁・バナナ	牛乳・ミニパン	470	480
26	金	豆乳・クリームパン	和風ハンバーグ・ケチャップ煮・フレンチサラダ・高野豆腐の味噌汁・パイ	牛乳・ばかうけせんべい	490	530
27	土	牛乳・ビスケット	アンパンマンパン・フルーツ・牛乳 夏まつり 	麦茶・お菓子		
28	日					
29	月	牛乳・えびせん	たこ天・涼伴三条・トマト・大根の味噌汁・バナナ	牛乳・いかせんべい	510	525
30	火	牛乳・アンパンマン野菜	豚肉のごまだれ焼き・レンコンサラダ・ゆかり和え・小松菜のすまし汁・オレンジ	ヨーグルト・ウエハース	410	470
31	水	牛乳・サッポロポテト	鶏肉のトマト煮・ブロッコリーと卵のサラダ・ナムル・豆腐の味噌汁・スイカ	牛乳★お団子	490	528