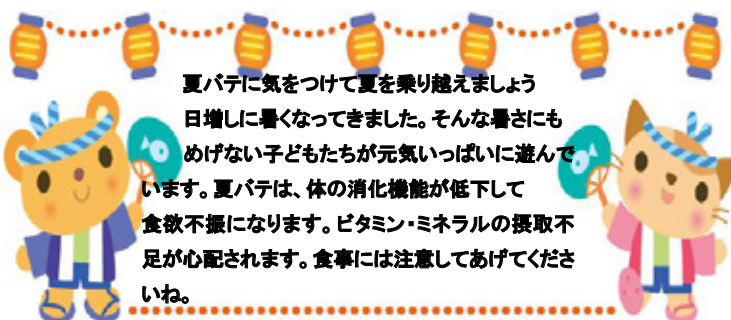




7 月 献 立 表

令和 2 年 7 月 1 日 社会福祉法人三心会 山田町第一保育所

日	曜 日	おやつ (未満児)	アレルギー児おやつ (未満児)	献立名	アレルギー対 応食材	おやつ (未満児・以上児)	アレルギー児おやつ (未満児・以上児)
1	水	牛乳・ビスコ	乳麦茶 サッポロポテト	松風焼き・スパゲッティーソテー・ゆかり和え・大根の味噌汁・バナナ		牛乳 フレークファッジ	乳麦茶
2	木	牛乳・ウエハース	乳麦茶・えびせん	タラフライ・レンコンサラダ・トマト・高野豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・ぼたぼた焼き	乳麦茶
3	金	牛乳 動物クッキー	乳麦茶	麻婆豆腐・中華サラダ・さつま芋の天ぷら・若布スープ・バナナ		ヨーグルト クラッカー	乳麦茶
4	土	牛乳・クッキー	乳麦茶・せんべい	ちゃんぽんうどん・ミニゼリー・バナナ		麦茶・ばりりんこ	
5	日						
6	月	牛乳・えびせん	乳麦茶	鯖の塩焼き(未:タラ)・じゃが芋ソテー・トマト・なめこ汁・オレンジ		牛乳・歌舞伎揚げ	乳麦茶
7	火	牛乳・アンパンマン ビスケット	乳麦茶 動物ビスケット	とり天・かぼちゃ煮・きゅうりの中華和え・七夕そうめん・バナナ		牛乳・パウンドケーキ	乳麦茶
8	水	牛乳 ハーベスト	乳麦茶	夏野菜カレー・春雨サラダ・ミニつくね・若布スープ・バナナ	乳あんぱんま んカレー	牛乳 星食べようせんべい	乳麦茶
9	木	牛乳・えびせん	乳麦茶	豚の味噌焼き・しょうゆフレンチ・彩納豆・豆腐のすまし汁・オレンジ		マスカットゼリー	
10	金	牛乳 とんがりコーン	乳麦茶	鮭の南部焼き・五目大豆煮・さつま芋煮・鮎の味噌汁・バナナ		牛乳 おいなりさん	乳麦茶
11	土	フルーツゼリー		ハヤシライス・スープ・バナナ		麦茶・星食べよう	
12	日						
13	月	牛乳・ベジ食べる	乳麦茶	ミートグラタン・ごぼうサラダ・トマト・若布の味噌汁・バナナ		牛乳・キャロットケーキ	乳麦茶
14	火	牛乳・ビスコ	乳麦茶・せんべい	鮭の塩焼き・ひじき煮・磯辺揚げ・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・かりんとう	乳麦茶
15	水	牛乳 動物ビスケット	乳麦茶	鶏のさっぱり煮・マカロニサラダ・枝豆・厚揚げの味噌汁・オレンジ		牛乳 手作りパン	乳麦茶
16	木	牛乳 サッポロポテト	乳麦茶	チキンカツ・ジャーマンポテト・コーンサラダ・大根の味噌汁・オレンジ		ヨーグルト クラッカー	乳麦茶
17	金	牛乳・星食べよう せんべい	乳麦茶	 ツナピザ・ハンバーグ・グリーンサラダ・フライドポテト・スープ・さくらんぼ(未:バナナ)		牛乳 バームクーヘン	乳麦茶
18	土	フルーツゼリー		スパゲッティ・スープ・バナナ 夏 ま つ り		麦茶・星食べよう	
19	日						
20	月	牛乳 えびせん	乳麦茶	鮭の西京焼き・千切り野菜の炒め煮・添えブロッコリー・すまし汁 バナナ		牛乳・ポッキー	乳麦茶
21	火	牛乳 ベジ食べる	乳麦茶	豚のねぎだれ焼き・春雨ソテー・きんぴらごぼう・もやしの味噌汁・オレンジ		ヨーグルト	乳麦茶
22	水	牛乳 とんがりコーン	乳麦茶	鯖のごま味噌焼き・(未:タラ)大根フレンチ・さつま芋煮 豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳 山田せんべいもち	乳麦茶
23	木						
24	金						
25	土	ヨーグルト	ミニゼリー	きつねうどん・100%ジュース・グレープフルーツ(未:オレンジ)		麦茶・ハッピータン・ラムネ	
26	日						
27	月	牛乳・ビスコ	乳麦茶・せんべい	鰻の洋風焼き・ハムサラダ・添えブロッコリー・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・さつま芋のガレット	乳麦茶
28	火	牛乳・パイ菓子	乳麦茶	ミートボール・スパゲッティサラダ・枝豆・厚揚げの味噌汁・バナナ		牛乳・ミニパン	乳麦茶
29	水	牛乳・アンパンマン ビスケット	乳麦茶 動物ビスケット	鮭のレモン焼き・シルバーサラダ・切り干し大根煮 高野豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・星食べよう	乳麦茶
30	木	牛乳 サッポロポテト	乳麦茶	鶏肉の甘辛煮・キャベツのごまサラダ・レンコンきんぴら 豆腐の味噌汁・バナナ		フルーツゼリー	乳麦茶
31	金	牛乳・えびせん	乳麦茶	鰻の中華あんかけ・さつま芋のレモン煮・トマト・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳・ポッキー	乳麦茶



夏バテに気をつけて夏を楽しみましょう
日増しに暑くなってきました。そんな暑さにも
めげない子どもたちが元気いっぱい遊んで
います。夏バテは、体の消化機能が低下して
食欲不振になります。ビタミン・ミネラルの摂取不
足が心配されます。食事には注意してあげてくだ
いね。

7 月平均摂取エネルギー(以上児:570kcal・未満児:460kcal
※献立表の未の表示は未満児(0・1・2 歳児)に提供する食材です。
※ご家庭での食事において変換等がありましたら、お知らせ下さい。
(※・乳以外のアレルギーは個別に対応しています。)

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！
キュウリ 余分な熱、塩分をとる ..のどを潤す
トマト 食欲増進、余分な熱をとる
ピーマン 血をサラサラにする

