

7月の献立

うみの星保育園

| 日・曜 | 昼 食 | おやつ | 3歳未満児追加 | 行事計画 |
|-----------|--|--------------|-----------|-------|
| | | | 10時 | |
| 1 (月) | わかめごはん みそ汁(玉子、ねぎ、豆腐) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 2 (火) | なすとベーコンのスパゲティ コンソメスープ ハンバーグ 豆腐サラダ 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 3 (水) | ごはん どさん子汁 かに玉 鮭のごま焼き 果物 | フルーチェ | お菓子 牛乳 | |
| 4 (木) | 玄米ロール ポークシチュー 魚のフライ ポテトサラダ 果物 | プリン | お菓子 牛乳 | |
| 5 (金) | 七夕そうめん 唐揚げ お浸し 果物 | ドーナツ 牛乳 | お菓子 牛乳 | 七夕の集い |
| 6 (土) | ミルクパン 牛乳 コロケ 野菜サラダ 枝豆 果物 | チョコレートムース | | |
| 8 (月) | ごまごはん きのこのみそ汁 鶏の照り焼き おでん 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 9 (火) | 中華風炊き込みご飯 ワンタンスープ 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物 | ケーキ ジュース | お菓子 牛乳 | 誕生会 |
| 10 (水) | かぼちゃパン ポトフ レバーのかりん揚げ スパゲティサラダ 果物 | アイスクリーム | お菓子 牛乳 | |
| 11 (木) | 夏野菜カレー 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ 果物 | ゼリー | お菓子 牛乳 | |
| 12 (金) | 冷やしためきうどん フランクフルト お浸し 果物 | 大学いも 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 13 (土) | コーヒーパン 牛乳 ミートボール 大根サラダ 枝豆 果物 | ヨーグルト | | |
| 16 (火) | ごはん みそ汁(なめこ、わかめ、油揚げ) サバの塩焼き ビビンバ 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 17 (水) | 豆パン ミネストローネ かぼちゃグラタン きゅうりの和え物 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 18 (木) | 焼きうどん 牛乳 きんぴらごぼう揚げ お浸し 果物 | プリン | お菓子 牛乳 | |
| 19 (金) | うめごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め 果物 | コーンフレーク | お菓子 牛乳 | |
| 20 (土) | バターロール 牛乳 豚肉ときのごソテー 海藻サラダ 枝豆 果物 | チョコレートムース | | |
| 22 (月) | ごはん 八杯汁 鮭のごま焼き 筑前煮 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 23 (火) | 冷やしラーメン 牛乳 ウインナー チーズサラダ 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 24 (水) | 小豆パン タマゴスープ 唐揚げ 野菜サラダ 果物 | ホットケーキ 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 25 (木) | ごまごはん 白菜のみそ汁 ジンギスカン スクランブルエッグ 果物 | ゼリー | お菓子 牛乳 | |
| 26 (金) | あんかけ焼きそば ワカメスープ 白身フライ お浸し 果物 | アイスクリーム | お菓子 牛乳 | |
| 27 (土) | 玄米ロール 牛乳 鶏のチーズ焼き ごぼうサラダ 枝豆 果物 | ヨーグルト | | |
| 29 (月) | 納豆ごはん みそ汁(しいたけ、ねぎ、豆腐) たらのみそマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 30 (火) | 冷製パスタ 牛乳 玉子焼き 野菜サラダ 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 31 (水) | 豆ごはん みそ汁(ほうれん草、玉子) クローヨー しゅうまい 果物 | 揚げパン 牛乳 | お菓子 牛乳 | |

スムーズに夏の体に移行するために

なるべく冷房に頼らない

夏モードへのスムーズな切りかえのために、体で気温の変化を感じるようにしましょう。



たんぱく質や脂肪のある 食事で、夏を乗り切る体力 をつけておきましょう

ジュースやアイスばかりでは、力がつきません。

