

7月のメニュー



善教寺保育園 令和6年6月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| 午前おやつ | 1 ビスケット 牛乳 | 2 りんご 牛乳 | 3 せんべい お茶 | 4 スティック野菜 お茶 | 5 ビスケット 牛乳 | 6 せんべい お茶 |
| 昼食 | 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草の納豆和え わかめ汁 パイナップル | 魚のオレンジ揚げ ハンサンス キャベツとベーコンのスープ キウイ | 手羽元と卵のあっさり煮 野菜サラダ 厚揚げとかぼちゃのみそ汁 バナナ | 白身魚の野菜焼き 五島三菜の炒め煮 わかめと卵のスープ りんご | 冷しそうめん 七夕天ぷら おにぎり オレンジ | 鶏肉のキャロット焼き 春雨サラダ 豆腐のおすまし りんご |
| 午後おやつ | かりんとううどん 牛乳 | 野菜チップス お茶 | サンドイッチ 牛乳 | 麩のラスク ミルク | 七夕ゼリー お茶 | ホットケーキ 牛乳 |
| 午前おやつ | 8 パン ミルク | 9 せんべい 牛乳 | 10 ヤクルト | 11 ビスケット 牛乳 | 12 せんべい 牛乳 | 13 ビスケット 牛乳 |
| 昼食 | 夏野菜カレー コールスロサラダ りんご | 魚のタルタルソースかけ 切り干し大根のナムル 呉汁 バナナ | サラダうどん ひじきの炒め煮 えのき汁 キウイ | 魚のチャンチャン焼き 大豆のサラダ コンソメスープ りんご | レバーのさくさく揚げ ポテトサラダ けんちん汁 オレンジ | 豚肉の中華炒め えのきと小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 バナナ |
| 午後おやつ | 豆腐わらび餅 お茶 | キャロットクッキー ミルク | じゃが芋ドーナツ 牛乳 | おにぎり いりこ お茶 | 鬼岳マフィン ミルク | フルーチェ お茶 |
| 午前おやつ | 15 | 16 ビスケット 牛乳 | 17 せんべい お茶 | 18 ビスケット 牛乳 | 19 せんべい お茶 | 20 ビスケット 牛乳 |
| 昼食 | 海の日 | 麻婆豆腐 キャベツの和風サラダ 春雨のおすまし りんご | 豚肉とピーマン炒め かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁 パイナップル | 魚のムニエル トマトソースかけ ナムル きのこの中華スープ バナナ | 鶏肉のから揚げ ナポリタン シチュー ふりかけおにぎり キウイ | 鶏肉のトマト煮 小松菜のじゃこあえ ちくわのおすまし オレンジ |
| 午後おやつ | | ひじきご飯 お茶 | おからマフィン 牛乳 | ジャムサンド ミルク | パフェ 牛乳 | せんべい お茶 |
| 午前おやつ | 22 せんべい お茶 | 23 パン 牛乳 | 24 ビスケット ミルク | 25 スティック野菜 お茶 | 26 バナナ 牛乳 | 27 せんべい お茶 |
| 昼食 | 五島三菜の鶏そぼろ丼 レタスとコーンのサラダ 豆乳味噌汁 りんご | 魚のピザ風焼き マセドアンサラダ キャベツの中華スープ バナナ | 焼きそば フランクフルト かき卵汁 オレンジ | 魚のカレーあんかけ 3色ソテー さつま汁 パイナップル | 変わりがんとどき 胡瓜の酢物 チンゲン菜のスープ りんご | 厚揚げとじゃがいもの そぼろ煮 中華サラダ 青菜のおすまし キウイ |
| 午後おやつ | セサミラスク ミルク | クレープ 牛乳 | かき氷 お茶 | 山菜おこわ お茶 | 南瓜饅頭 牛乳 | きなこクッキー 牛乳 |
| 午前おやつ | 29 ビスケット お茶 | 30 せんべい お茶 | 31 ビスケット 牛乳 | | | |
| 昼食 | 焼き豚肉の三色和え マカロニサラダ わかめ汁 オレンジ | 豆腐ハンバーグ 人参といんげんのソテー そうめん汁 パイナップル | 夏野菜スパゲティ 胡瓜とツナのサラダ ジュリエヌスープ りんご | | | |
| 午後おやつ | 人参入りカップケーキ 牛乳 | たこ焼きポテト 牛乳 | ヨーグルト蒸しパン ミルク | | | |

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



お知らせ

7月の行事

- 7月5日(金) 七夕
- 7月19日(金) 誕生日会
- 7月24日(水) 夏祭り

※5、19日はあかくみ、あおぐみのご飯は園で用意するのではありません。

※24日はご飯をおにぎりにして持って来てください。n

梨凰翔さん ★リクエスト★

鶏肉のから揚げ、シチュー、ナポリタン、ふりかけおにぎり

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効

きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります
ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れています