



# 7月給食献立表



平成30年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 アンパンビスケット	豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット 焼きのり	牛乳 おかずパン
3	火	牛乳 野菜かりんとう	マーボーなす 華風和え ゆかりポテト (3未)菜めし	牛乳 ミックスフルーツ
4	水	牛乳 バナナ	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 小魚・さやえんどう
5	木	牛乳 マンナ	厚揚げの和風あんかけ かぼちゃのみそ汁 小魚佃煮 すいか	牛乳 あげせん
6	金	牛乳 シガーフライ	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 彩野菜のごま和え 天の川そうめん汁 オレンジ	牛乳 セタゼリー
7	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 人参ゼリー
10	火	牛乳 ハードビス	魚のカレーじょうゆ焼き 五目和え みそ汁	牛乳 アイスクリーム
11	水	牛乳 ウエハース	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ビタミンクッキー
12	木	牛乳 アンパンせんべい	コーンコロッケ 野菜ソテー わかめスープ メロン	牛乳 かつぱえびせん
13	金	牛乳 ルヴァン	ハヤシチュー コールスローサラダ ウインナー もも缶	牛乳 チーズ・おにぎりせんべい
14	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 小魚ごま風味 オレンジ	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 野菜かりんとう	マーボーなす 華風和え ゆかりポテト (3未)菜めし	牛乳 わらびもち
18	水	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬け トマト 手作りふりかけ とうがんのすまし汁	牛乳 じゃが団子
19	木	牛乳 マンナ	厚揚げの和風あんかけ かぼちゃのみそ汁 小魚佃煮 すいか	牛乳 ココナッツサブレ
20	金	牛乳 動物ビスケット	鶏のすきやき丼 もずくの酢の物 ブロッコリーの塩ゆで オレンジ	牛乳 さやえんどう
21	土	牛乳 ビスケット	(タベのつどい) ドライカレー バナナ	
23	月	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 ごまクラッカー
24	火	牛乳 ハードビス	魚のカレーじょうゆ焼き 五目和え みそ汁	牛乳 アイスクリーム
25	水	牛乳 ウエハース	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ゆでとうもろこし
26	木	牛乳 アンパンせんべい	コーンコロッケ 野菜ソテー わかめスープ	牛乳 かつぱえびせん
27	金	牛乳 ルヴァン	ハヤシチュー コールスローサラダ ウインナー もも缶	牛乳 チーズ・おにぎりせんべい
28	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 アンパンビスケット	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 米粉の子デミ
31	火	牛乳 シガーフライ	魚のムニエルマトソースかけ ごまドレッシングサラダ ミートボール	牛乳 シュガーサンド

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を9日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

**給食だより**

夏野菜がおいしい季節になります。夏の日差しを浴びて育った夏野菜はこの季節に必要なビタミン、ミネラル、水分を沢山含んでいます。家庭でも、今が旬の夏野菜を食卓に取り入れて、上手に栄養補給をしましょう。

**夏バテの対策**

- 1、バランスの良い食事をしっかり摂る  
主食、主菜、副菜をそろえる  
毎食必ず食べる  
多くの栄養素を摂取できる食材を選ぶ
- 2、適切な水分補給
- 3、睡眠をしっかり取る

