



給食だより

2017年7月

あけぼの保育園



7月の給食 こんだて



おやつの約束

子どもは食事だけでは1日の栄養素がとれないため、園ではおやつで補っています。夏休みや週末は、家庭でのおやつの食べ方に気をつけましょう。時間を決める、皿やコップに移し替える、食事前や就寝前は食べない、砂糖の多いものや軟らかいものは控えるなど、質や量を考えて、子どもたちの成長を助けるものを選びましょう。



	献立	材料	午前おやつ	午後おやつ
1土	鶏つくね・春雨のシーチキン炒め・フロccoliーサラダ	鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・卵・春雨・ツナ・白菜・人参・ピーマン・コーン・フロccoliー・もやし・ハム	お菓子	お菓子
2日	休日
3月	タンダーチキン・五目煮・ほうれん草のピーナッツ和え	鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・ほうれん草・もやし	フルーチェ	お菓子
4火	魚フライ・トマトサラダ・つけ野菜	白身魚・トマト・ほうれん草・ツナ・フロccoliー	お菓子	ゼリー
5水	コーンシチュー・はんぺんフライ・小松菜のじゃこ和え	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・はんぺん・小松菜・しらす	お菓子	お菓子
6木	ちくわの磯辺揚げ・人参の子和え・ひじきサラダ	ちくわ・チーズ・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・わけぎ・ひじき・ツナ・キャベツ・ハム・きゅうり	ヨーグルト	お菓子
7金	煮魚・レンコンのきんぴら・フロccoliーの胡麻和え	たら・れんこん・人参・油揚げ・フロccoliー・もやし	お菓子	ヨーグルト
8土	せんべい汁・卵入りマカロニサラダ・チーズ納豆	鶏肉・人参・しめじ・えのき・しいたけ・ごぼう・白滝・豆腐・ねぎ・せんべい・白菜・マカロニ・きゅうり・卵・納豆・オクラ・チーズ	フルーチェ	お菓子
9日	休日
10月	肉じゃが・揚げシューマイ・小松菜の土佐和え	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・絹さや・シューマイ・小松菜	お菓子	お菓子
11火	焼き魚・切干大根煮・ほうれん草のツナマヨサラダ	鮭・切干大根・干しシイタケ・人参・白滝・油揚げ・さつまいも・いんげん・ほうれん草・ツナ・コーン	ヨーグルト	ポッポコーン
12水	ビーンズカレー・ゆで卵・バンザンスー	鶏肉・じゃが芋・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・卵・春雨・きゅうり・キャベツ・ハム	フルーチェ	蒸しパン
13木	豆腐ハンバーグ・ひとろスパゲティ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・スパゲティ・コーン・じゃが芋・きゅうり	お菓子	お菓子
14金	照り焼きチキン・ひじき煮・もやしのピーナッツ和え	鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・枝豆・もやし・きゅうり・ハム	お菓子	お菓子
15土	親子煮・スパゲティサラダ・つけ野菜	鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・干しシイタケ・白滝・高野豆腐・スパゲティ・きゅうり・トマト・フロccoliー	ヨーグルト	お菓子
16日	休日
17月	海の日
18火	煮魚・長もやし炒め・フロccoliーのツナサラダ	サンマ・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・フロccoliー・ツナ・コーン	フルーチェ	お菓子
19水	白菜シチュー・春巻き・青菜と卵のサラダ	鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・春巻き・ほうれん草・卵・トマト	お菓子	ゼリー
20木	から揚げ・筑前煮・小松菜の胡麻和え	鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・コンニャク・いんげん・小松菜・エノキ	フルーチェ	お菓子
21金	魚天ぷら・人参のきんぴら・もやしサラダ	たら・人参・油揚げ・豆腐・いんげん・もやし・ハム・きゅうり	お菓子	蒸し芋
22土	すき焼き風煮・目玉焼き・ほうれん草のしらす和え	豚肉・白菜・人参・エノキ・白滝・豆腐・ねぎ・卵・ほうれん草・しらす	ヨーグルト	お菓子
23日	休日
24月	マーボー豆腐・ひじきの子と和え・マカロニサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・豆腐・ひじき・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・枝豆・マカロニ・きゅうり	お菓子	ポッポコーン
25火	焼き魚・大根の鶏煮・フロccoliーのピーナッツ和え	ホッケ・大根・鶏肉・枝豆・フロccoliー・もやし・人参	フルーチェ	お菓子
26水	豚汁・卵入り春雨サラダ・チーズ納豆	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・納豆・オクラ・チーズ	お菓子	蒸しパン
27木	おさかなハンバーグ・ひとろスパゲティ・ほうれん草の和えもの	つみれ・玉ねぎ・ひじき・豆腐・枝豆・卵・スパゲティ・ほうれん草・なめたけ	お菓子	お菓子
28金	誕生会 ひやむぎ・コロケ・ポテトサラダ	冷麦・コロケ・じゃが芋・きゅうり・人参・ハム	...	手作りおやつ
29土	夏野菜カレー・エビフライ・きゅうりとわかめのしらす和え	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・なす・スッキー・コーン・エビ・わかめ・きゅうり・しらす	ヨーグルト	お菓子
30日	休日
31月	チキンカツ・五目煮・大根サラダ	鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・大根・人参・きゅうり・ツナ	お菓子	お菓子

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。