

# 7月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時	おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1土	菓子	お茶	厚揚げの揚げ煮、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
2日				
3月	バナナ	スキムミルク	白身魚のオムレツ焼き、ポテトサラダ、みそ汁	ストックパン、果物、スキムミルク
4火	米菓子	"	ハムエッグ、中華きゅうり、野菜スープ	*おじいちゃんクッキー "
5水	チーズクッキー	"	ナスミートスパゲティ、コンソメスープ、果物	*ツナマヨパン "
6木	ビスケット	"	魚の唐揚げ、マカロニサラダ、みそ汁	菓子、果物 "
7金	果物	"	焼ビーフン、セツスープ	*おかしなマフィン "
8土	菓子	お茶	肉団子入りカレー汁、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
9日				
10月	バナナ	スキムミルク	白身魚のソテー、マッシュポテト、卵スープ	菓子、スキムミルク
11火	米菓子	"	呉汁、ツナサラダ	*おやめん "
12水	チーズクッキー	"	冷やし中華、切り大根	*ゴドレヌ "
13木	フルーツゼリー	お茶	白身魚のムニエル、トマトソース、野菜のソテー、みそ汁	菓子、果物 "
14金	ビスケット	スキムミルク	夏野菜のポトフ、野菜のスキムゆかり炒め、果物	*お肉のドーナツ "
15土	菓子	お茶	ハヤシライス、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
16日				
17月				
18火	バナナ	スキムミルク	ヘルシーミートローフ、粉ふき芋、コンソメスープ	*卵サンド、スキムミルク
19水	米菓子	"	けんちんうどん、かじりの煮つけ	*フルーツヨーグルト "
20木	チーズクッキー	"	白身魚のコンソメスープ焼き、みそ汁	菓子、果物 "
21金	ビスケット	"	ポンパキントウカレー、スクランブルエッグ	*ぶどうのパン "
22土	菓子	お茶	肉じゃが、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
23日				
24月	バナナ	スキムミルク	白身魚のバベキューソース、かぼちの煮つけ、みそ汁	ストックパン、果物、スキムミルク
25火	米菓子	"	ミートボールのカレー煮、フルーツサラダ	*フライドポテト "
26水	チーズクッキー	"	ジョージヤン麺、かき卵汁	*きび粉クッキー "
27木	ビスケット	"	ちくわの磯辺揚げ、五月汁	菓子、果物 "
28金	果物	"	酢鶏、豆腐スープ、果物	*ぶどうグゼースト "
29土	菓子	お茶	里芋と厚揚げの煮もの、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
30日				
31月	バナナ	スキムミルク	白身魚のカルパッチョ、かぼちの煮つけ、白菜のクリーム煮、菓子	スキムミルク

食事だより

※手作りおやつ

『 食べたいものでもご用心! 』

ストックやジュース、甘いお菓子やファーストフードは、どれも子どもにとって魅力的な食べ物です。でも食べすぎると、塩分や糖分、脂質分を多くとりすぎて、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、ハンバーガーやスパゲッティ、ピザなどがあると、それだけでおなかがいっぱいになってしまいがち。野菜や魚、豆なども忘れずに食べてほしいですね。

