

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月	米菓子	白身魚の香揚げ・かぼちの煮つけ・みぞれ汁	菓子
2火	バナナ	豚汁・野菜のおかかあえ・果物	*フルーツゼリー
3水	チーズクッキー	煮込みうどん・かじりの煮つけ	*ミルクもち
4木	ビスケット	白身魚のポマドソース焼く・野菜炒め・みぞれ汁	菓子・果物
5金	米菓子	鶏の唐揚げ・スパゲティサラダ・セブスープ・果物	フライドポテト
6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
7日			
8月	米菓子	魚天ぷら煮つけ・粉ふろふ・みぞれ汁	スティックパン・果物
9火	バナナ	チキンカレー・スフランブルエッグ・果物	*豆腐トナツ
10水	チーズクッキー	チキンポン・昆布巻	*さつま芋のプリン
11木	ビスケット	白身魚の香揚げ・春雨ソテー・みぞれ汁	菓子・果物
12金	米菓子	筑前煮・かき揚げみぞれ汁・果物	*卵サンド
13土	菓子	お茶 親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
14日			
15月			
16火	バナナ	ハムエッグ・中華春雨ソテー・五月汁	*おろしポテト
17水	チーズクッキー	仲よしうどん・かじりの煮つけ	*お刺身おにぎり
18木	ビスケット	白身魚の洋風焼き・春雨スープ	菓子・果物
19金	米菓子	酢鶏・豆腐スープ・果物	*ストロベリーゼリー
20土	菓子	お茶 鶏とフロッリーの汁・果物・チーズクッキー	菓子
21日			
22月	米菓子	白身魚の香揚げ・白合え・みぞれ汁	スティックパン・果物
23火	バナナ	チキン南蛮・マカロニサラダ・みぞれ汁	*やうめん
24水	チーズクッキー	冷やし中華・卵スープ・果物	*ピザトースト
25木	ビスケット	魚のムニエル・白合え・みぞれ汁	菓子・果物
26金	米菓子	マーボー豆腐・ポテトサラダ・果物	*トドレーヌ
27土	菓子	お茶 厚揚げのそぼろ煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
28日			
29月	米菓子	白身魚のバーベキューソース・お刺身・みぞれ汁	菓子
30火	バナナ	きのこスパゲティ・野菜コンソメスープ	*フルーツヨーグルト
31水	チーズクッキー	みぞれけんちんうどん・かき揚げ・果物	*バナナ・バナナプリン

食事だより

※手作りおやつ

食べたい! ものでもニ用心

ストックやジュース・甘いお菓子やファーストフードは、とれお子ともにとって
 魅力的な食べ物です。でも食べすぎると、塩分や糖分・脂肪分を多く
 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ティ
 コサ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、野菜や魚
 なども忘れずに食べてほしいですね。

