

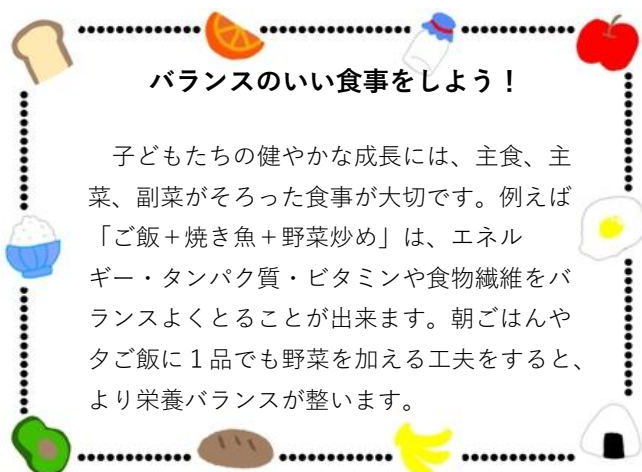
令和7年

7月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(火)	南瓜とひき肉の卵焼き 和風サラダ トマト メロン	フルーツヨーグルト
2(水)	魚の南蛮漬け ジャーマンポテト パイン	チーズスコーン
3(木)	レバーのマリアナソース 小松菜のおかか和え ※かえり オレンジ	南瓜ジャムサンド
4(金)	シチュー 三色酢の物 ウィンナー バナナ (ロールパン)	冷やしうどん
5(土)	タコライス コンソメスープ オレンジ	せんべい
6(日)		
7(月)	茄子と豚肉のみそ炒め ※大豆入り煮昆布 トマト キウイ	セタクッキー
8(火)	魚のラビゴットソース 南瓜の甘煮 とうもろこし スイカ	※納豆ラスク
9(水)	中華冷しゃぶ ※切昆布の当座煮 パセリスパ オレンジ	レーズン蒸しパン
10(木)	かに玉風あんかけ ねばねばサラダ バナナ	まんじゅう
11(金)	魚のフライ磯風味 野菜の梅肉和え 粉吹き芋 パイン	ソーダブレッド
12(土)	やきそば スイカ	クラッカー
13(日)		
14(月)	鶏肉の梅しそ焼き ひじきとチーズのサラダ トマト キウイ	人参ケーキ
15(火)	魚のごまみそ煮 切り干し大根の煮付け スティック胡瓜 スイカ	フライドポテト
16(水)	厚揚げの中華炒め シルバーサラダ とうもろこし パイン	メルティーフレーク
17(木)	ハンバーグ キャベツとちくわのセサミソース 青のりポテト バナナ	ココアもち
18(金)	コーン入り豆乳卵スープ 野菜の昆布和え 魚肉ソーセージ オレンジ (玄米パン)	※カル鉄ごはん
19(土)	ビビンバ わかめスープ キウイ	ビスケット
20(日)		
21(月)	海 の 日	
22(火)	凍り豆腐の卵とじ オクラのごま和え ※めざし スイカ	タルトフランベ
23(水)	からあげ ポテトサラダ トマト キウイ	茄子入りぶどうゼリー
24(木)	魚のホイル蒸し 野菜のマリネ 人参の甘煮 パイン	チョコチップマフィン
25(金)	ミネストローネ ほうれん草のソテー ゆで卵 バナナ (豆乳パン)	コーンごはん
26(土)	和風スパゲティ オレンジ	クッキー
27(日)		
28(月)	魚の煮付け 胡瓜のゆかり和え チーズ パイン	ストーンクッキー
29(火)	麻婆豆腐 三色ピーマンの和え物 ※ししゃも キウイ	お好み焼き
30(水)	◎ケチャップライス 鶏肉のコーンフレーク焼き ドレッシングサラダ トマト スイカ	アイスクリーム
31(木)	夏野菜のカレー わかめの酢の物 オクラ オレンジ	ナポリタン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(ケチャップライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



バランスのいい食事をしよう！

子どもたちの健やかな成長には、主食、主菜、副菜がそろった食事が大切です。例えば「ご飯+焼き魚+野菜炒め」は、エネルギー・タンパク質・ビタミンや食物繊維をバランスよくとることが出来ます。朝ごはんや夕ご飯に1品でも野菜を加える工夫をすると、より栄養バランスが整います。

今月の地産地消食材 とうもろこし



夏が旬のとうもろこしは、甘みが強く子どもたちにも人気の食材です。炭水化物を多く含みエネルギー源としても優れており食物繊維も豊富です。茹でてそのままはもちろん、ごはんに入れても美味しくいただけます。

