

令和3年度

7月

伊是名村立保育所 献立表

					1日(木)	2日(金)
午前					保育乳 レーズン	保育乳 せんべい
昼食	夏本番がやってきました! 熱中症を予防するために水分補給は大切ですが、甘い飲み物は糖分が多く、飲み過ぎると食欲低下につながります。暑い夏にはあっさりとした野菜や果物からの水分もうまくとり入れて体にこもった熱をクールダウンさせて夏バテを予防しましょう!!				麦ごはん 魚のカレー風味揚げ ゴーヤーチャンプルー じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	麦ごはん ポークビーンズ グリーンサラダ きのこスープ りんご
午後					保育乳 お豆腐だんご	保育乳 胚芽ロールパン
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
	保育乳 クッキー	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー
昼食	麦ごはん 白身魚のトマトソース いんげんソテー コンソメスープ オレンジ	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き モウイの和え物 大根のみそ汁 すいか	ちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーとひじきの和え物 もずくとオクラのスープ パイン	カレーうどん アーサ天ぷら 小松菜のすまし汁 バナナ	麦ごはん 鯖のごまみそだれ にんじんしりしり あさりのすまし汁 りんご	
午後	保育乳 チーズ入りじゃが芋お焼き	保育乳 とうもろこし	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳 クリームパン	
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー
昼食	麦ごはん 具だくさん卵焼き 大根ときゅうりの和え物 冬瓜のみそ汁 オレンジ	冷やし中華 魚てんぷら アーサ汁 バナナ	お弁当の日 		鶏ごぼう飯 野菜チャンプルー もずくスープ キウイフルーツ	雑穀ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根サラダ トマトスープ パイン
午後	保育乳 ふかし芋	保育乳 青菜とシラスのおにぎり	保育乳 手作りピザ	保育乳 ミルクココアプリン	保育乳 ツイストパン	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 レーズン	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>!</b> 夏バテを防ぐ食事のポイント</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>バ</b> ランスよく食べよう!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>し</b> よくよく(食欲)を増す工夫を!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>い</b> ちよう(両脚)に優しい食事のとり方を!</p> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">※野菜や酸味で食欲アップ ※ビタミンB群を多く含みます ※とり過ぎ×</p> </div>	
昼食	雑穀ごはん 肉じゃが モーウィとゴーヤーの和え物 赤だし汁 オレンジ	麦ごはん もずくのネバネバ丼 南瓜てんぷら わかめスープ りんご	しそひじきご飯 牛肉とピーマン炒め 春雨サラダ かきたま汁 バナナ			
午後	保育乳 桃ミルクゼリー	保育乳 きな粉クッキー	保育乳 ロールパン			
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	保育乳 チーズ	保育乳 せんべい	保育乳 レーズン	保育乳 レーズン	保育乳 クラッカー	保育乳 クッキー
昼食	ジャージャー丼 野菜ナムル 冬瓜のすまし汁 オレンジ	チキンライス マカロニサラダ ポテトスープ すいか	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ 人参とチーズのサラダ コーンスープ キウイフルーツ	麦ごはん 牛肉の柳川風煮 いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 パイン	麦ごはん クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ たまねぎスープ バナナ	
午後	保育乳 ピーチケーキ	保育乳 ミニドッグ	保育乳 ココア蒸しパン	保育乳 さつま芋かりんとう	保育乳 ハムマヨパン	

※材料、その他 園行事などで献立を変更することがあります。