



給食予定献立表



米崎保育園
3歳以上児

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
副食	赤魚の塩焼き 千草和え なめこ汁 グレープフルーツ	ささみのアーモンドフライ ブロッコリーのごま酢和え 春雨スープ パイナップル	ベーコンエッグ ひじきのごま和え けんちん汁 キウイフルーツ	ピーマンの肉詰め煮 キャベツの甘酢和え 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	中華風冷奴 チーズサラダ 七タスープ メロン・七タゼリー	鶏肉のソテー 野菜炒め 牛乳 バナナ
おやつ	チーズポテト・牛乳	小倉蒸しパン・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	ハムサンド・牛乳	クッキー・牛乳	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
副食	肉じゃが 三色サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 キウイフルーツ	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル 豆麩の味噌汁 ミニトマト	なすのミートグラタン アスパラのサラダ はんぺんスープ グレープフルーツ	ちくわの二色揚げ 深山和え しめたま汁 メロン	枝豆入り卵焼き 油揚げと青菜の煮浸し じゃが芋と豆腐の味噌汁 オレンジ	手作り弁当の日 
おやつ	ホットケーキ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	フライドポテト・牛乳	ブルーベリーサンド・牛乳	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
副食	海の日 	シーフードカレー マカロニサラダ きのこのスープ ミニトマト	茄子と南瓜の揚げ煮 豚肉とピーマンの炒め物 若布スープ パイナップル	【お誕生会】 うな井 南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ そうめん汁・すいか 	ハワイアンポークソテー マッシュポテト 人参グラッセ ささみスープ・オレンジ	五目納豆 にらとひき肉の卵とじ 牛乳 バナナ
おやつ		ドーナツ・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	アイスクリーム	豆乳プリン・せんべい	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
副食	さつまいもとチーズの卵焼き 冷しゃぶ かぶの味噌汁 キウイフルーツ	鮭のムニエル そうめん風サラダ つくね汁 パイナップル	鶏みそ焼き コーンサラダ あさりと南瓜のシチュー オレンジ	炒り豆腐 茄子炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	酢豚 さつまいもサラダ 卵スープ メロン	ハムピカタ もやしの炒め物 牛乳 ミニトマト
おやつ	しょうゆだんご・牛乳	フルーツヨーグルト・サブレ	焼きそばパン・牛乳	もちもちボンデドーナツ・牛乳	ジョア・せんべい	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
副食	南瓜オムレツ 味噌ドレッシングサラダ すまし汁 すいか	筑前煮 ピーナッツ和え もやしの味噌汁 オレンジ	鶏肉のマリネ カミカミサラダ 野菜ミルクスープ メロン			
おやつ	かまもち・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ココアケーキ・牛乳			

今月の予定平均栄養量

エネルギー：427kcal
たんぱく質：18.3g
脂 肪：18.4g



正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

タイミング…のどが渴いたと感じる前にこまめに飲む。

種類…水かお茶が良い。

量 …1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

温度…冷やしすぎないようにする。
5～15℃が最適。