



月

給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・ビスケット	バナナ	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 赤魚の塩焼き 千草和え なめこ汁 グレープフルーツ	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 中華風冷奴 チーズサラダ 七夕スープ メロン・七夕ゼリー	ごはん 鶏肉のソテー 野菜炒め 油揚げの味噌汁 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)

おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	ヨーグルト	ヤクルト・サブレ	豆乳・せんべい	バナナ
主食 副食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん ちくわの二色揚げ 深山和え しめたま汁 メロン	ごはん 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	<p>手作り弁当の日</p>
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)

おやつ	<p>海の日</p>	豆乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食		ごはん 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	ごはん 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	<p>【お誕生会】</p> うな井 南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ そうめん汁・すいか	ごはん 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	ごはん 五目納豆 にらとひき肉の卵とじ キャベツの味噌汁 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)

おやつ	飲むヨーグルト・ビスケット	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	ごはん 鮭のムニエル そうめん風サラダ つくね汁 パイナップル	しらすごはん 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	ごはん 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	ごはん 酢豚 さつまいもサラダ 卵スープ メロン	ごはん ハムピカタ もやしの炒め物 若布スープ 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	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ジョア・せんべい	

29日(月)

30日(火)

31日(水)

おやつ	豆乳・せんべい	ヨーグルト	りんごジュース・せんべい
主食 副食	ごはん 南瓜オムレツ 味噌ドレッシングサラダ すまし汁 すいか	ごはん 筑前煮 ピーナッツ和え もやしの味噌汁 オレンジ	ごはん 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



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。