

# 7月献立表

令和元年度

三渚保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<b>お弁当の日</b>  ココット蒸し 玉葱と茄子の味噌汁 果物 十六穀米	ココット蒸し 玉葱と茄子の味噌汁 果物 十六穀米	魚のプロバンス風 イタリアンスープ 十六穀米 (わかめ)	鶏肉の香味焼き 短冊サラダ 天の川汁・果物 十六穀米	豆腐の和風炒め 和風和え物 いりこ 十六穀米 (ごま塩)	ジャージャーうどん 五目スープ 果物
<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 源氏パイ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> チーズ・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 豆パン・ミルク <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> クラッカー・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ウィンナードッグ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> フルーツ白玉・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 黒棒・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ビスケット・チーズ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> バームクーヘン・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> エイセイボーロ・牛乳
厚揚げの酢豚風 ツナサラダ 十六穀米 ヤクルト	インディアンマカロニ サマースープ 果物【セレクト】 十六穀米 (かつお節)	おからスキム入り干草焼き なめこ汁 いりこ 十六穀米	コーンシチュー ひじきのサラダ 果物 十六穀米	魚のゴママヨ焼き 野菜入り若布スープ 果物 十六穀米 (ゆかり)	マーボー丼 もやしと卵のソテー 果物 十六穀米
<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ビーナツサンド・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・ヤクルト・お茶	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 蒸しケーキ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> ウエハース・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ポップコーン・ミルク <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 水ようかん・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> シスコーン・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> アイスcream・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> チーズ・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> せんべい・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> かりんとう・牛乳
<b>海の日</b> 	鶏肉と茄子のトマト煮 ヤングコーンサラダ 果物 十六穀米	魚のしそ揚げ 酸辣湯 十六穀米 (のり佃煮)	ベーコンエッグ 若布ときのこのスープ ミニトマト 十六穀米 (しらす)	大豆の五目煮 もやしのゴマ酢和え いりこ 十六穀米	シーフードスパゲティ 卵豆腐のスープ 果物
<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 豆腐のマドレーヌ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> チーズ・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ピザトースト・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ヨーグルト・バナナ・ミルク <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> エイセイボーロ・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 中華風蒸しカステラ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> クラッカー・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 黒棒・牛乳	
竹輪の二色揚げ 豚肉と野菜のサラダ 果物【セレクト】 十六穀米	和風オムレツ じゃが芋の具だくさん汁 いりこ 十六穀米 (ごま塩)	ピラフ バーベキューチキン コロコロ南瓜のミルクスープ 胡瓜とコーンのサラダ	厚揚げの味噌煮 春雨の酢の物 果物 十六穀米	魚のレモン焼き 大豆と野菜のスープ 十六穀米 (わかめ) ヤクルト	南瓜と茄子のそぼろ煮 にゅうめん 果物 十六穀米
<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> パナラキッフェルン・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> かりんとう・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> 黄粉うどん・昆布・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> フルーツゼリー・ジョア <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> ビスケット・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ハニーケーキ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> チーズ・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ミルクパン・ミルク <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・ヤクルト・お茶	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> ウエハース・チーズ・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> シスコーン・牛乳
豆腐の中華煮 中華風コーンスープ いりこ 十六穀米	夏野菜カレー カニスバサラダ 果物 十六穀米	魚の天ぷら 五色きんぴら 果物 十六穀米 (ゆかり)			
<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> オレンジムース・ミルク <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> 果物・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> シュガートースト・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> クラッカー・牛乳	<b>&lt;3時のおやつ&gt;</b> お好み焼き・牛乳 <b>&lt;10時のおやつ&gt;</b> チーズ・牛乳			

## 7月の予定



4日(木) 七夕会

9日(火) セレクトメニュー

12日(金) キラキラティナー保育

22日(月) セレクトメニュー

24日(水) お誕生会



☆クッキング☆

12日(金) ゆりぐみ  
キラキラディナー

12日(金) すみれぐみ  
フルーツゼリー

30日(火) うめぐみ  
夏野菜カレー

**食育メモ**

**海藻パワー**

海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。

