

# 7月の献立表

R.7富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	※25日(金)は行事食なのでおにぎりはいりません 	1 おかし 牛乳 ★厚焼き卵 ★回鍋肉 ★トマト★三平汁	2 ヨーグルト&フルーツ ★ほうれん草とウインナーソテー ★豚しゃぶサラダ ★トマト★牛乳	3 おかし 牛乳 ★ハムカツ ★野菜サラダ ★トマト★納豆汁	4 アイス ★野菜たっぷりチャンポン麺	5 夏まつり 
材料		豚肉 卵 鮭 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 トマト 大根 ネギ 糸コン	豚肉 ウインナー ほうれん草 レタス きゅうり ゴマ トマト	ハム 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト 納豆 豆腐 ネギ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし かまぼこ ネギ コーン缶	
	7 七夕ゼリー	8 おかし 牛乳	9 フルーツ	10 おかし 牛乳	11 焼きいも 牛乳	12 おかし
昼食	★さわらのカレー竜田揚げ ★コールスローサラダ ★トマト★七夕そうめん汁	★目玉焼き ★ササギかき揚げ ★トマト★かぼちゃ汁	★ポテトクロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳	★揚げ餃子 ★チャブチエ ★トマト★大根汁	★ツナとトマトの冷製パスタ ★白菜ベーコンスープ	★チキンカレー ★フルーツ
材料	さわら ベーコン キャベツ 人参 きゅうり トマト 素麺 オクラ わかめ 鮭	卵 ササギ 人参 かまぼこ トマト かぼちゃ	挽肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ トマト	挽肉 キャベツ ニラ ネギ 春雨 人参 ピーマン トマト 大根 油揚げ 椎茸	スパ麺 ベーコン ツナ缶 トマト きゅうり 白菜 人参 ニンニク	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	14 おかし 白ブドウジュース	15 おかし 牛乳	16 ヨーグルト&フルーツ	17 おかし 牛乳	18 サンドイッチ 牛乳	19 おかし
昼食	★ほっけの照り焼き ★切干大根 ★トマト★わかめ汁	★納豆ちくわ揚げ ★豚肉ともやし炒め ★トマト★シジミ汁	★野菜のサクサク揚げ ★シリバーサラダ ★トマト★牛乳	★ミートローフ ★きゅうり中華サラダ ★トマト★なめこ汁	★野菜たっぷり豚汁うどん	★キーマカレー ★フルーツ
材料	ほっけ 切干大根 人参 かまぼこ トマト わかめ 豆腐 ネギ 青海苔	豚肉 納豆 ちくわ もやし 人参 トマト シジミ貝 豆腐 ネギ	ハム 卵 玉ねぎ ブロッコリー春雨 人参きゅうり トマト	挽肉 卵 玉ねぎ 椎茸 春雨 きゅうり ゴマ トマト なめこ 豆腐 ネギ	うどん麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 ネギ かまぼこ	挽肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	21	22 おかし 牛乳	23 フルーツ	24 ヨーグルト	25 誕生日ケーキ	26 おかし
昼食	海の日	★ベーコンスクランブルエッグ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★もやし汁	★ミートボール ★マカロニサラダ ★トマト★牛乳	★牛丼 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★豆腐汁	★ピラフ★チキンカツ ★野菜サラダ ★トマト★お吸い物	★ポークカレー ★フルーツ
材料		ベーコン 卵 ほうれん草 ちくわ トマト もやし 豆腐 椎茸 ゴマ	挽肉 卵 ツナ缶 玉ねぎ 人参 椎茸 マカロニ きゅうり トマト	牛肉 玉ねぎ 糸コン きゅうり もやし ちくわ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ ネギ	鶏肉 白身魚 ウインナー 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ピーマン トマト 三つ葉 鮭	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ
	28 おかし リンゴジュース	29 おかし 牛乳	30 ヨーグルト&フルーツ	31 おかし 牛乳	脱水症に注意！！	
昼食	★お魚ハンバーグ ★春雨サラダ ★トマト★なす汁	★とん平焼き ★小松菜のお浸し ★トマト★けんちん汁	★のり塩ボテト ★ミニモザサラダ ★トマト★牛乳	★豚しょうが焼き ★野菜サラダ ★トマト★白菜汁	暑くても元気いっぱい遊ぶ子ども達は、体の中に熱がこもりやすくなるので脱水症に注意が必要です。 水分量は大人の約60%に対し子どもは70~80%程度なので、より多くの水分を必要とします。こまめな水分をとったり、夏の食べ物【スイカ・きゅうり・トマト・とうもろこし等】を積極的に食べましょう。	
材料	ホキ 卵 豆腐 玉ねぎ ひじき 春雨 きゅうり トマト なす 油揚げ ゴマ 生姜	豚肉 卵 鶏肉 もやし 小松菜 鰯節 トマト 大根 椎茸 人参 糸コン ネギ	フライドボテト 卵 キャベツ きゅうり 人参 トマト 青海苔	豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ トマト 白菜 椎茸 生姜		