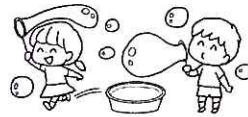


給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
2	月	カレイの煮付、ポテトサラダ もやしのみそ汁、パイナップル、牛乳	カレイ、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、コーン もやし、玉ねぎ、豆腐	ミルク ミニたい焼き
3	火	ジャージャー麺、トマトサラダ オレンジ、牛乳	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、長ねぎ、筍、きゅうり トマト、レタス、パプリカ	ミルク せんべいピザ
4	水	ひじきご飯、エビカツ、チョップドサラダ 春雨スープ、すいか、牛乳	米、ひじき、人参、油揚げ、エビ、卵、レタス きゅうり、パプリカ、春雨、カニカマ、万能ねぎ	ミルク、揚げ一番 プリンアラモード
5	木	鮭の塩焼き、ブロッコリーとゆで卵のサラダ さつまいものみそ汁、デラウェア、牛乳	鮭、ブロッコリー、卵、さつまいも、人参、しめじ 豆腐、長ねぎ	ミルク、ごませんべい ピーチゼリー
6	金	タンドリーチキン、五色なます しじみ汁、ゴールドキウイ、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、大根、人参、きゅうり、卵、昆布 しじみ、わかめ、豆腐、長ねぎ	ミルク ハムチーズサンド
7	土	さわらの西京焼き、すき昆布の煮物 水菜のみそ汁、バナナ、牛乳	さわら、昆布、人参、筍、さつまいも揚げ、水菜、椎茸 豆腐	ミルク、とんがりコーン クッキー
10	火	すき焼き風煮、ほうれん草のごま和え なめこ汁、オレンジ、牛乳	牛肉、焼き豆腐、白菜、長ねぎ、しらたき ほうれん草、人参、ごま、なめこ、豆腐	ミルク アイス、ビーノ
11	水	オクラ納豆、もやしのナムル すいとん汁、洋梨缶、牛乳	納豆、オクラ、もやし、人参、きゅうり、鶏肉 ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ、すいとん粉	ミルク フライドポテト
12	木	赤魚の煮付、スパニッシュサラダ 大根のみそ汁、メロン、牛乳	赤魚、サラスパ、きゅうり、ハム、卵、大根、人参 豆腐	ミルク、サッポロポテト ヨーグルト
13	金	鯖缶、ひじきの煮物 お麩のみそ汁、バナナ、牛乳	鯖、ひじき、人参、筍、さつまいも揚げ、麩、わかめ ねぎ	麦茶、ビスケット かつぱえびせん
14	土	野菜カレー、レタスサラダ わかめスープ、みかん缶、牛乳	玉ねぎ、人参、レタス、きゅうり、パプリカ わかめ、ごま、ねぎ	麦茶 星たべよ、ハーベスト
16	月	さんま缶、切干大根の煮物 お麩のみそ汁、バナナ、牛乳	さんま、切干大根、人参、さつまいも揚げ、麩、わかめ ねぎ	麦茶 ビスコ、おとつと
17	火	ロールパン、ウインナー、シーザーサラダ ホワイトシチュー、ゴールドキウイ、牛乳	ロールパン、ウインナー、レタス、きゅうり、卵 クルトン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏肉	ミルク チヂミ
18	水	アジフライ、干切りキャベツトマト添え なすのみそ汁、オレンジ、牛乳	アジ、卵、キャベツ、トマト、なす、人参、豆腐 万能ねぎ	ミルク ふりかけおにぎり
19	木	肉じゃが、スティックサラダ ニラ玉汁、メロン、牛乳	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや、干し椎茸 糸こんにゃく、きゅうり、大根、ニラ、卵、豆腐	ミルク、まがりせんべい いちごフルーチェ
20	金	金目鯛の煮付、豆腐サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、パイナップル、牛乳	金目鯛、豆腐、レタス、きゅうり、海苔、玉ねぎ 油揚げ、しめじ、万能ねぎ	ミルク ナポリタン
21	土	ホイコーロウ、きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、きゅうり わかめ、白菜、人参、豆腐	ミルク、カントリーマアム 一口チーズ
23	月	冷やし中華、豚肉となすのみそ炒め すいか、牛乳	中華麺、きゅうり、ハム、卵、もやし、豚肉、なす 人参、ピーマン	ミルク ウインナーパイ
24	火	肉団子カレー、福神漬、シーチキンサラダ チンゲン菜のスープ、ゴールドキウイ、牛乳	合挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、シーチキン キャベツ、きゅうり、コーン、チンゲン菜、ベーコン	ミルク ジャムパン
25	水	はんぺんのチーズサンドフライ、海藻サラダ 山東菜のみそ汁、メロン、牛乳	はんぺん、大葉、チーズ、卵、海藻、わかめ レタス、きゅうり、山東菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク アイス、ぱりんこ
26	木	ホッケの塩焼き、大根おろし、かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁、デラウェア、牛乳	ホッケ、大根、かぼちゃ、きゅうり、ハム、キャベツ 人参、豆腐	ミルク、ヨーグルト サラダブリッツ
27	金	千草焼き、白菜のおかか和え お麩のみそ汁、オレンジ、牛乳	卵、鶏挽肉、絹さや、人参、干し椎茸、白菜 きゅうり、かつお節、麩、わかめ、ねぎ	ミルク ホットケーキ
28	土	鶏肉のごま焼き、もやしの酢の物 じゃが芋といんげんのみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、ごま、もやし、人参、きゅうり、ハム、じゃが芋 いんげん、豆腐	ミルク、ビスケット 魚肉ソーセージ
30	月	牛煮、ブロッコリーのピーナッツ和え あさり汁、パイナップル、牛乳	牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、ブロッコリー、人参 ピーナッツ、あさり、わかめ、長ねぎ、豆腐	ミルク クワッサンサンド
31	火	鱈のカレー焼き、チョレギサラダ 豚汁、ゴールドキウイ、牛乳	鱈、レタス、サニーレタス、きゅうり、パプリカ 豚肉、ごぼう、人参、キャベツ、長ねぎ、しめじ	ミルク ミートドリア

※8月4日(水)は保育園からご飯が出ます☺



飲みすぎに注意!!!

暑い日に飲みたくなる清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増して、食欲も低下します。子供には少し冷やした麦茶や、水分の多い果物を与え、清涼飲料の飲みすぎに気をつけましょう。



虫菌予防をしよう

虫菌にならないためには、糖分の多い飲み物ばかりを飲まないようにして、食事はダラダラ食べずに時間を決めて食べましょう。食事の最後に水やお茶を飲む習慣を身につけることも大切です。そして、しっかりと歯磨きをしましょう。

