

7月

献立表

赤池保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 日	とろろ汁 <small>玉子の天パ ごまサシ</small>	とろろ汁、人参、玉子、キノコ、ハム	牛乳 おか	牛乳 マルホロ ブルー
2 火	親子焼き <small>ビシソウチ 野菜のソテー</small>	卵、とろろ汁、ニラ、じゃが芋	牛乳 バナナ	牛乳 おか
3 水	レタモのかうあげ <small>菜花汁 みいぎ</small>	レタモ、菜花、あげ、人参、みいぎ	牛乳 おか	牛乳 おか
4 木	火つめビシソウ <small>卵スープ お豆</small>	豚、人参、ピーマン、卵、金時豆	牛乳 おか	牛乳 おか コロニ
5 金	星まつり <small>おにぎり、かうあげ、とうめん、串刺し</small>	おにぎり、かうあげ、とうめん、串刺し	牛乳 おか	牛乳 おか
6 土	焼うどん <small>かま卵汁</small>	豚、人参、玉子、卵、キノコ	牛乳 おか	牛乳 おか
8 日	肉じゃが <small>春雨スープ ちいわ ソテー</small>	豚、ちいわ、人参、しいたけ、菜コン	牛乳 おか	牛乳 あげはん
9 火	油揚げ鶏 <small>卵スープ スパゲティ</small>	とろろ汁、ハム、人参、じゃが芋	牛乳 おか	牛乳 おか
10 水	魚の咖喱揚げ <small>魚のソテー たまごのそぼろ煮</small>	魚、しめじ、ナス、とろろ汁、たまご	牛乳 ヨーグ	牛乳 おにのみ
11 木	笑わり大学芋 <small>お茶スープ おやしの香味油</small>	大豆、さつまいも、ソーセージ、モヤシ、花	牛乳 おか	牛乳 豆トナリ
12 金	お誕生会 <small>お祝い</small>	お赤飯、ハンバーグ、とうめん、ホウサテ	牛乳 バナナ	牛乳 おか
13 土	お宝茶 <small>春雨</small>	豚、かま(卵)、玉子、キノコ	牛乳 おか	牛乳 おか
16 火	厚あぎの含め煮 <small>たまごのソテー お茶と豆</small>	牛肉、厚あぎ、ナス、玉子、ちいわ	牛乳 おか	牛乳 フッキー
17 水	塩サバ <small>魚の清汁 コロニ ソテー</small>	サバ、卵、コロニ、菜花、たまご	牛乳 チーズ	牛乳 梅枝餅
18 木	ナポリタン <small>コーンスープ ジャコポ</small>	ハンバーグ、ソーセージ、卵、じゃが芋	牛乳 おか	牛乳 おか
19 金	スパゲティ <small>お茶スープ しょうが</small>	スキムミルク、たまご、しいたけ	牛乳 ヨーグ	牛乳 おか
20 土	夏野菜カレー <small>コーンスープ</small>	豚ミンチ、ニンニク、トマト、南蛮、ナス	牛乳 おか	牛乳 おか
22 月	豆のそぼろ <small>お茶スープ お茶と豆</small>	とろろ汁、モヤシ、人参、切干大根	牛乳 おか	牛乳 おか
23 火	うま煮 <small>和月スープ ニラとコーンの お茶と豆</small>	かたわ、人参、ニラ、モヤシ、豆	牛乳 おか	牛乳 おか
24 水	魚の甘酢かけ <small>しめじスープ お茶と豆</small>	魚、しめじ、卵、キノコ、あげ	牛乳 バナナ	牛乳 ホットケーキ
25 木	豆目煮 <small>お茶と豆 厚焼き卵</small>	大豆、かたわ、卵、卵、人参、人参	牛乳 おか	牛乳 おか
26 金	冷麺 <small>ネーラ お茶と豆</small>	ハム、オクラ、納豆、モヤシ、ピーマン	牛乳 おか	牛乳 スコーン
27 土	お宝茶 <small>お茶と豆</small>	ナス、豚ミンチ、玉子、人参、ニンニク	牛乳 チーズ	牛乳 おか
29 日	ハヤシチュー <small>ツナとキノコのソテー お茶と豆</small>	豚、人参、玉子、ツナ、キノコ、卵	牛乳 おか	牛乳 マルホロ
30 火	南蛮のそぼろ <small>かまスープ お茶と豆</small>	とろろ汁、南蛮、春雨、かま	牛乳 おか	牛乳 おか
31 水	魚のフライ <small>清汁 お茶と豆</small>	魚、菜花、豆、たまご、胡麻、レタ	牛乳 バナナ	牛乳 おか

食育目標

- ★ 水分、塩分補給をしよう。
- ★ 規則正しい生活を心がけ
- ★ 朝ごはんをしっかりと
- ★ 食べよう。

水分補給には適切な量を

気温が上昇していると汗をかきやすくなるので、適度な水分補給が必要になります。

体温調節機能が十分に発達してない乳幼児は特に注意が必要です!!!

ただしとりすぎると胃に負担がかかります。適切な量を守りましょう。

