



給食だより（予定献立表）



やどめ保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	夏バテを予防する食材 ～豚肉～ たんぱく質とビタミンB1が豊富。 特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。 ～枝豆～ たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調節するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的です。 ～夏野菜～ トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養を取ることができます。 ～大豆～ 納豆や豆腐などの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などミネラルも肉類より多いため、ぜひ積極的にとりたいですね。					1日
午前						ビスケット
昼食						鶏にゅうめん さつまいもサラダ くだもの
午後						おせんべい
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん アジの照焼 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 リンゴ	タコライス にんじんしりしり わかめスープ バナナ	ごはん 鶏ときのこのソテー ブロッコリーの海苔和え 味噌汁 チーズ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん サバの南部焼 もやしとツナのナムル 味噌汁 りんご	チキンピラフ 貝だくさんスープ チーズ
午後	鬼まんじゅう・牛乳	アップルムース	コーンマヨトースト・牛乳	ゼリー（ピーチ）	ミルクもち	おせんべい
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前	ビスケット		おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	キーマカレー 豆乳スープ ヨーグルト		肉うどん マッシュポテト くだもの	しめじの和風スパゲティ 野菜スープ チーズ	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	豚丼 豆乳ごま味噌汁 チーズ
午後	おせんべい		おせんべい	おせんべい	バナナムース	おせんべい
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物 すまし汁 パイナップル	冷やし中華 冬瓜のそぼろあんかけ バナナ	ごはん 鶏とじゃがいものソテー 白菜のごま和え 味噌汁 チーズ	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の磯和え 味噌汁 りんご	パン いちごジャム ミネストローネ ブロッコリーとポテトのサラダ チーズ	ハヤシライス コンソメスープ くだもの
午後	大学芋・牛乳	ゼリー（オレンジ）	シュガートースト・牛乳	わかめごはん	かぼちゃおやき・牛乳	おせんべい
	24日	25日	26日	27日	28日	30日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん 鶏肉のレモン焼き きゅうりの中華ごま和え 味噌汁 チーズ	夏野菜カレー キャベツサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん タラの韓国風照焼 大根サラダ 味噌汁 バナナ	ごはん 豆腐と野菜の旨煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁 チーズ	ごはん 豚肉のガーリックソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁 りんご	二色丼 彩りナムル ヨーグルト
午後	スイカ	ゼリー（いちご）	さつまいもトースト・牛乳	ヨーグルト和え	のり塩ポテト・牛乳	おせんべい
	31日					