

7月のこんだて

社会福祉法人 黒崎保育園

日	曜		朝のおやつ	午後のおやつ
1	火	胚芽米ごはん ちくわの磯辺揚げ 付け合わせ ミネストラスープ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク カルビスゼリー ビスケット
2	水	麦ごはん 魚の西京焼き くるみ和え 麩のすまし汁	牛乳 りんご	ミルク チーズホットケーキ
3	木	冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ キウイ	牛乳 バナナ	ミルク わかめおにぎり
4	金	ドライカレー しらすサラダ メロン	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク フルーツサンド
5	土	胚芽米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
6	日			
7	月	キラキラ寿司 ほうれん草のごま和え そうめん汁 オレンジ	牛乳 お菓子	ミルク りんごゼリー お星様クッキー
8	火	麦ごはん 中華風ローストチキン ビーンズサラダ わかめスープ	牛乳 りんご	ミルク レモンカップケーキ
9	水	胚芽米ごはん 魚の塩焼き 磯煮 ワンタンスープ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク さーだーあんだぎー
10	木	味噌ラーメン 小魚入りはりはり漬け メロン	牛乳 バナナ	ミルク 黒ごまトースト
11	金	麦ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ レタススープ	牛乳 オレンジ いりこ	牛乳 ごませんべい
12	土	胚芽米ごはん 炒り豆腐 もやしの和え物 バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
13	日			
14	月	いかの梅ごはん バンバンジーサラダ 豆腐のすまし汁 すいか	牛乳 お菓子	牛乳 かぼちゃ団子
15	火	麦ごはん 魚のピザ風 粉ふき芋 もやしの味噌汁	牛乳 りんご	ミルク レモンゼリー ビスケット
16	水	胚芽米ごはん ボイルウインナー 切干大根の炒め煮 モロヘイヤスープ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク 米粉豆乳クッキー
17	木	麦ごはん 若鶏の葱ソースからめ 付け合わせ コーンスープ	牛乳 オレンジ いりこ	カルビス 誕生日ケーキ
18	金	胚芽米ごはん チキンビーンズ ナムル オレンジ	牛乳 バナナ	ミルク ココアサンド
19	土	焼きそば 卵スープ りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
20	日			
21	月	海の日		
22	火	麦ごはん 若鶏の梅ソース焼き ひじきとじゃが芋のサラダ 春雨スープ	牛乳 りんご	ミルク 冷やしぜんざい おしゃぶり昆布
23	水	ふわふわ丼 チャーシューサラダ すいか	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 コーンマヨトースト
24	木	胚芽米ごはん 魚の蒲焼き 夏野菜の炊き合わせ 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ	ミルク フライドポテト
25	金	麦ごはん チャンプルー とうがんのすまし汁 メロン	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク ほうじ茶クッキー
26	土	和風スパゲティ かぼちゃのごま和え オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
27	日			
28	月	ふりかけごはん 焼きししゃも うざく 五目汁 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドチュール
29	火	冷麺 かりかり煮干し すいか	牛乳 りんご	ミルク 梅じゃこおにぎり
30	水	麦ごはん 魚のナッツ揚げ 付け合わせ 豆乳入り味噌スープ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク ココアゼリー クラッカー
31	木	ハヤシライス ナッツサラダ オレンジ	牛乳 バナナ	ミルク アイスcream ウエハース

※ 献立は時によって変わることがあります。

暑い季節がやってきました。この時期は大量の水分が汗として失われます。そこで、水分補給が必須となります。清涼飲料水には予想以上に多くの砂糖が含まれています。糖分を分解するには大量のビタミンB1が必要となります。ビタミンB1が不足すると、疲労がたまりやすくなります。しっかり豚肉・レバー・ウナギ・枝豆・ごま・にんにくなどをしっかり摂り、暑い夏を乗り切りましょう。