

給食だより 7月

緑黄色野菜

緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなどの加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に主食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	日				
2	月	バナナ	魚のホイル焼き・甘酢野菜・みそ汁・トマト		あじさいゼリー
3	火	食パン	八宝菜・海藻サラダ・油揚げとレタスのスープ・トマト		グリーンケーキ
4	水	ヨーグルト	五目豆・酢みそ和え・清し汁・果物		冷やしぜんざい
5	木	棒チーズ	そばろ煮・おくらのおえ物・みそ汁・トマト	チキン南蛮・おくらのごま和え みそ汁・トマト	牛乳もち
6	金	ビスケット	魚の照り焼き・和え物・みそ汁・果物		チーズ蒸しパン
7	土	せんべい	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	冷し中華・がんもどきの甘煮・果物	おにぎり
8	日				
9	月	クラッカー	魚の塩焼き・かみかみサラダ・清し汁・トマト		コーンフレーククッキー
10	火	バナナ	なすのみそ炒め・かぼちゃの甘煮・チンゲン菜のスープ・果物		利休饅頭
11	水	食パン	魚の煮付け・ブロッコリーの和え物 清し汁・果物	魚の竜田揚げ・ブロッコリーのおかか和え 清し汁・果物	フルーツヨーグルト
12	木	ヨーグルト	肉じゃが・春雨サラダ・清し汁・トマト		ジャムサンド
13	金	棒チーズ	そばろ煮・サラダ・コーンスープ・果物	すりみのチーズ入り団子フライ・サラダ コーンスープ・果物	フルーツゼリー
14	土	ポーロ	親子丼・胡瓜のたたき・果物		いもあんぱん
15	日				
16	月		海の日		
17	火	食パン	野菜の煮物・小松菜とパプリカの和え物 もずくのスープ・果物	飛竜頭・小松菜とパプリカの和え物 もずくのスープ・果物	アイスクリーム
18	水	バナナ	ツナと切干大根の炒め物・青菜とコーンのサラダ・冷汁・トマト		ミルクスコーン
19	木	棒チーズ	人参がゆ・そばろ煮・サラダ わかめスープ・果物	チキンライス・唐揚げ・和風サラダ わかめスープ・果物	ケーキ
20	金	ビスケット	ひじき炒め・マカロニサラダ・みそ汁・トマト		ヨーグルト蒸しパン
21	土	せんべい	温そうめん・野菜の甘煮・果物	キャベツたっぷり塩ラーメン 厚揚げの甘煮・果物	おにぎり
22	日				
23	月	クラッカー	なすとトマトのグラタン・和え物・みそ汁・果物		バナナとココアのケーキ
24	火	ポーロ	魚の煮付け・おくらのごま酢和え・清し汁・果物		おからクッキー
25	水	棒チーズ	マーボー丼・酢の物・果物		レーズン黒糖蒸しパン
26	木	バナナ	筑前煮・トマトサラダ・みそ汁・果物		フレンチトースト
27	金	ヨーグルト	かぼちゃのそばろ煮・春雨の酢の物・みそ汁・トマト		チーズ饅頭
28	土	ビスケット	シチュー・野菜サラダ・果物	夏野菜カレー・野菜サラダ・果物	ロールパン
29	日				
30	月	せんべい	牛丼・バンサンスウ・果物		きな粉マカロニ
31	火	クラッカー	魚のハンバーグ・ごま和え・たまごスープ・果物		ヨーグルトムース