

# 7がつこんだて

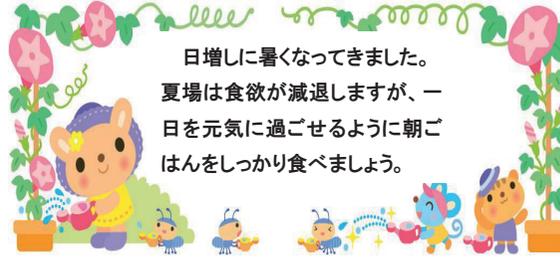


平成 28 年 7 月 1 日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

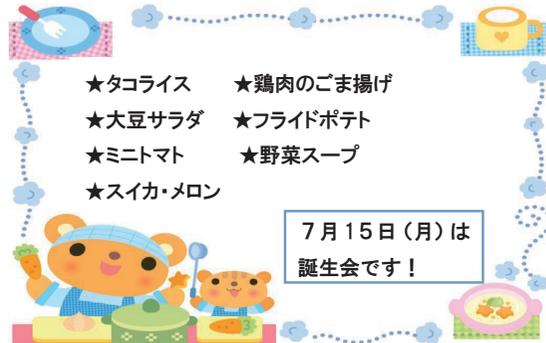
## なんでもたべよう

七夕を楽しみましょう

そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代頃と言われています。小麦は「毒を消す」と言われ、そうめんを供えて健康を願いました。保育園でも7月7日は七夕集会を行い、みんなで「天の川そうめん汁」を食べたいと思います。主食は保育園で用意いたしますのでお弁当はいりません。



日増しに暑くなってきました。夏場は食欲が減退しますが、一日を元気に過ごせるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



- ★タコライス
- ★鶏肉のごま揚げ
- ★大豆サラダ
- ★フライドポテト
- ★ミニトマト
- ★野菜スープ
- ★スイカ・メロン

7月15日(月)は誕生会です!

- ★お箸セット、おしぼりは毎日きれいにして持たせて下さい。
- ★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
- ★以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。
- ★(参考)主食・ご飯 110g(目安)のカロリーは 185 Kcal です。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	金	牛乳・プリッツ	ローストチキン・スパゲッティソース・トマト・野菜スープ・グレープフルーツ		牛乳・せんべい	604	467
2	土	牛乳・せんべい	冷やしきつねうどん・バナナ・乳酸飲料		お菓子		
3	日						
4	月	100%ジュース・せんべい	えび入り厚焼き卵・和風サラダ・枝豆・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		麦茶★おこわおにぎり	480	307
5	火	牛乳・卵ポーロ	チキンカツ・フレンチサラダ・茹でブロッコリー・コンソメスープ・スイカ		牛乳・せんべい	542	380
6	水	麦茶・せんべい	鱈のムニエル・大豆のトマト煮・サワー漬け・じゃが芋の味噌汁・オレンジ		牛乳★スイートポテト	490	380
7	木	牛乳・ビスケット	いなりずし・天の川そうめん汁・豚肉の天ぷら・かぼちゃの天ぷら・甘夏		★七夕きらきらゼリー	606	650
8	金	牛乳・プリッツ	鶏肉のトマト煮・ジャーマンポテト・マカロニサラダ・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳・ホームパイ	541	389
9	土	牛乳・クッキー	和風スパゲッティ・野菜スープ・オレンジ		お菓子		
10	日						
11	月	牛乳・ビスケット	ミートボール・筑前煮・ブロッコリーのサラダ・大根の味噌汁・グレープフルーツ		カルピス・せんべい	558	407
12	火	牛乳・バナナ	鶏肉の味噌焼き・春雨サラダ・さつま芋の天ぷら・高野豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳★麩ラスク	586	426
13	水	麦茶・せんべい	すき焼き風煮・ごぼうサラダ・ジャーマンポテト・若布の味噌汁・バナナ		麦茶★茹でとうもろこし	493	301
14	木	牛乳・クッキー	鮭のレモン焼き・ポテトサラダ・枝豆・すまし汁・キウイフルーツ		牛乳・せんべい	523	320
15	金	ジョア・えびせん	誕 生 会		プリン	605	668
16	土	牛乳・せんべい	親子丼・すまし汁・バナナ		お菓子		
17	日						
18	月		海 の 日				
19	火	フルーツヨーグルト	鶏肉のから揚げ・パンプキンサラダ・トマト・コンソメスープ・グレープフルーツ		牛乳★フレックファッジ	562	434
20	水	牛乳・卵ポーロ	擬製豆腐・ビーフンソース・枝豆・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳・ビスケット	477	296
21	木	牛乳・ミニパン	鮭の味噌焼き・きんぴらごぼう・きゅうりの中華和え・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	632	292
22	金	りんごジュース・せんべい	夏野菜カレー・フレンチサラダ・ゆで卵・野菜スープ・オレンジ		牛乳★黒ゴマケーキ	650	520
23	土	牛乳・クッキー	ツナピラフ・コンソメスープ・グレープフルーツ		お菓子		
24	日						
25	月	牛乳・せんべい	鶏のつくね焼き・野菜炒め・ポテトサラダ・卵スープ・グレープフルーツ		牛乳★ドーナッツ	668	520
26	火	牛乳・ビスケット	五目卵焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・小松菜の味噌汁・パイナップル		牛乳・せんべい	475	304
27	水	麦茶・えびせん	鯖の黄金焼き・ひじき煮・かぼちゃの天ぷら・ほうれん草の味噌汁・バナナ		牛乳★せんべい餅	498	405
28	木	牛乳・バナナ	かぼちゃグラタン・スパゲッティソース・トマト・野菜スープ・オレンジ		牛乳・クッキー	588	356
29	金	牛乳・クッキー	鮭の照り焼き・シルバーサラダ・五目納豆・豆腐の味噌汁・メロン		★オレンジゼリー	548	279
30	土	牛乳・せんべい	ホットドッグ・ミニジュース・バナナ		お菓子		
31	日		夏祭り				