

7月献立表



1日(火)

2日(水)

白飯
そぼろあん肉じゃが
かにシューマイ
にんじんさつまちゃん
みかん缶
338kcal/9.5g

3日(木)

4日(金)

ピラフ
ポテトチキンロール
オムレツ
ちくわの
チーズ磯辺揚げ
ブロッコリーのサラダ
洋なし缶
370kcal/10.5g

7日(月)★セタメニュー★

そぼろごはん
サーモンフライ
星型しんじょ
中華肉だんご
おくらのおかか和え
セタデザート(ゼリー)
410kcal/13.3g

8日(火)

9日(水)

カレーライス
チキンリング
豆腐ステーキ
ブロッコリー
パイン缶
432kcal/11.1g

10日(木)

11日(金)

野菜ふりかけごはん
肉詰めれんこんフライ
豆腐ハンバーグ
ウィンナー
ほうれん草のおひたし
黄桃缶
385kcal/10.7g

14日(月)

【午前保育】

15日(火)

【午前保育】

16日(水)

【午前保育】

17日(木)

【午前保育】

18日(金)

【午前保育・終業式】



今日のランチは何かな??
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています!
のぞいてみてください😊



水分補給

どんなものを
飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶
など、低エネルギーのものを選ぶよう
にしましょう。牛乳は不足しがちなカ
ルシウムを摂取できる優れた飲み物で
すが、飲みすぎるとエネルギーのとり
すぎになってしまいます。またジュ
ースや炭酸飲料などは糖分が多いので、
飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を
使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。

