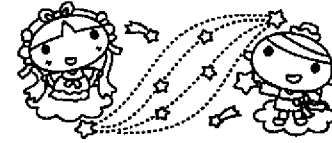




7月の献立表



平成30年7月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	2 柳川風卵とじ いとこ煮 りんご	3 豚レバーサラダ 豆腐餃子 オレンジ	4 チャプスイ わかめのみぞれ和え キウイフルーツ	5 白身魚のカレーフリッター 金平ごぼう スイカ	6 豆腐グラタン 拌参絲 バナナ	7 七夕そうめん 白和え オレンジ
3歳未満児追加食	△ 清汁(ほうれん草・えのき) ベーコン巻き	ゆかりご飯、味噌汁(南瓜・わかめ) 芋のオレンジ煮	△ 干草焼き	△ 清汁(しめじ・えのき) 春巻き	△ コソメスープ(ベーコン・玉葱) 小芋の味噌煮	△ まさご揚げ
おやつ	牛乳・トマトパンケーキ	ミルク・おかし	お茶・オレンジムース	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	9 オープンオムレツ ひじきの炒め煮 スイカ	10 吉野煮 きゅうりの酢づけ ミニトマト・オレンジ	11 青組→クッキング カレーシチュー 海藻サラダ バナナ	12 魚のケチャップからめ ほうれん草ソテー 煮豆・りんご	13 【誕生会】 夏のスパゲティ カンカン煮 スイカ	14 炒り豆腐 竹輪の磯辺揚げ みかん
3歳未満児追加食	△ コソメスープ(チンゲン菜・ピーマン) 揚げだし茄子	△ 味噌汁(オクラ・もやし) えびすり身フライ	△ しゅうまい	△ 清汁(わかめ・麩) キッシュ	鮭菜飯、味噌汁(じゃが芋・オクラ) 中華きゅうり	△ 冷製コーンポタージュ
おやつ	ミルク・おかし	お茶・わらびもち	ミルク・おかし	牛乳・クロックムッシュ	お茶・アイスクリーム	
3歳以上児	16 海の日 	17 【バイキング】 ・真珠蒸し・ポテトサラダ ・揚げたらのみぞれ煮・ごま酢和え ・エビチリ・メロン・みかん	18 中華風クリームスープ 生姜風味和え キウイフルーツ	19 鶏肉のマ・マレド焼き 青菜としめじのソテー 冷製スープ・バナナ	20 五目冷奴 さつま芋の天ぷら りんご	21 焼きビーフン トマトサラダ オレンジ
3歳未満児追加食		△ 清汁(ほうれん草・卵)	△ 南瓜バター	わかめご飯、卵豆腐	△ 清汁(タケノコ・しめじ) 旨煮	△ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ)
おやつ		牛乳・スノーボールクッキー	ミルク・おかし	牛乳・かぼちゃドーナツ	ミルク・おかし	
3歳以上児	23 卵の甘辛煮 もりもりキャベツサラダ スイカ	24 ちくわの肉詰め 野菜の和え物 バナナ	25 ポークビーンズ のり酢和え オレンジ	26 魚のふわとろ焼き ごぼうサラダ トマト・りんご	27 ひりゅうず わかめと春雨の和え物 スイカ	28 冷やしうどん いりこの佃煮 キウイフルーツ
3歳未満児追加食	ふりかけご飯、コソメスープ(わかめ・高野豆腐) 人参グラッセ	△ 清汁(オクラ・玉葱) じゃが芋ガレット	△ えび団子	△ コソメスープ(キャベツ・玉葱) 卵蒸し	△ 味噌汁(白菜・椎茸) さつま芋のお焼き	△ 昆布の含め煮
おやつ	牛乳・おからケーキ	ミルク・おかし	お茶・りんごゼリー	ココアミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	30 コロッケ カリコリサラダ スイカ	31 煮じゃあ キャベツとオクラのごま和え オレンジ	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)が あります。毎週月、水、 金曜日にはいりこ又は果 物、木曜日には温野菜、 又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	◎魚を食べよう 魚には体をつくる材料となるタンパク質、骨や歯をつくるカルシウム、脳や神経の発達に必要なDHA(ドコサヘキサエン酸)など、たくさんの栄養が含まれています。 骨に軟らかいいわしやこやしやもなどは頭からポリポリ全部たべましょう。骨が硬い“鯛”や“鮭”、小骨が多い“いわし”や“鱈”はよく噛んで骨を飲み込まないように気を付けて食べましょう。 DHAが多いのはイワシ、サバなどのあらゆる青い背の魚(青魚)また、マグロなら霜降りのトロの部分に多く含まれています。煮つけなどで食べる目の裏のゼリー状の部分には最も多くDHAが含まれています。いずれも旬の時期の脂ののったものがオススメです。青魚以外ではウナギ、サケ、筋子などにも豊富に含まれています。		
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(豆腐・わかめ) 大根のお焼き	五穀米、清汁(そうめん・玉葱) あさりの酒蒸し				
おやつ	お茶・ミルクもち	ミルク・おかし				