



7月のこんだてひょう



令和2年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食	<p>いよいよ夏到来ですね！暑い夏でも子どもたちは元気いっぱいです。たくさん汗をかき、夢中になって遊んでいる姿は頼もしいですね。しかし夏バテに注意しなければいけません。そこで給食では、夏野菜をたっぷり使ったメニューをたくさん取り入れています。夏野菜には体の熱を取る効果や水分とカリウムを多く含んでいるので水分補給の効果があります。積極的に食べて暑さに負けない体づくりをしましょうね。</p>		ごはん 魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 わかめサラダ なすのみそ汁	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ひじきの炒め煮 はんぺん汁	
3時			チーズ えびせん 牛乳	黒糖むしパン 牛乳	おにぎり 牛乳	
	6	7	8	9	10	11
昼食	中華丼 小松菜のおかか和え フルーツ えのきのみそ汁	お星さまごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ フルーツ 星の子スープ	ごはん 魚のみそ煮 大根の梅マヨ和え キャベツとしめじのみそ汁	ごはん 肉じゃが 納豆和え とうがのみそ汁	ごはん タンドリーチキン キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ	
3時	昆布 ビスケット 牛乳	フルーツ寒天	おにぎり 牛乳	おからナゲット 牛乳	いりこ きらずあげ 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え オクラとわかめのみそ汁	ごはん レバニラ炒め 青菜とトマトのサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の竜田あげ ごぼうときゅうりのサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉となすのトマト煮 かみかみサラダ モロヘイヤのみそ汁	ピラフ ちくわの磯辺あげ 夏野菜サラダ フルーツ すまし汁	
3時	牛乳もち	五目ラーメン	プリン	かぼちゃ団子 牛乳	おにぎり 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	ミートスパゲッティ レタスのじゃこサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん ゴーヤチャンプルー 大根のゆかり和え かぼちゃのみそ汁	ひじきごはん 魚のみぞれかけ ほうれん草の磯香和え トマ玉汁	海の日 	スポーツの日 	
3時	おにぎり 牛乳	にんじんドーナツ 牛乳	お好み焼き 牛乳			
	27	28	29	30	31	
昼食	夏野菜カレー きゅうりとトマトのごま酢和え フルーツ 高野豆腐のみそ汁	そうめん流し 	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁	ごはん 肉豆腐 ひじきとオクラのサラダ わかめのすまし汁	ごはん トマト入りハンバーグ ポテトサラダ フルーツ 野菜スープ	
3時	ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳	おにぎり 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	