

7がつこんだて



平成 26 年 7 月 1 日 山田町第一保育所

夏バテに気をつけて 夏を乗り越えましょう夏野菜のトマト・キュウリ・ピーマン・ナス・レタスで、ビタミン・ミネラルをとりましょう。

今月の予定

- 2 日 地域交流会・祖父母誕生会
- 7 日 七夕集会
- 9 日 リズム集会
- 10 日 クラッチさん来所
- 13 日 保護連 親子レク
- 14 日 トンネル工事 安全祈願祭 虎舞
- 16 日 誕生会
- 23 日 リズム集会
- 26 日 夏祭り
- 31 日 トンネル工事 安全祈願祭 虎舞

28 日
避難訓練

しっかり水分補給を

夏場は、30 分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。保育所でも麦茶で水分補給を行っています。

- *三色丼 *手羽先のから揚げ
- *ポテトサラダ
- *和風スパゲッティー
- *スープ *カルピスゼリー

誕生会メニュー
16 日(水)

※3 歳以上児の栄養価について

副食給食となっているため、主食分の栄養分(ご飯)の栄養価が含まれていません。参考…ご飯 110g(目安量)はエネルギー 185 カロリーとなります

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	火	牛乳・ビスコ	タラのパン粉焼き・大豆五目煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・とんがりコーン	466	322
2	水	牛乳・クッキー	鶏肉のマーマレード焼き・ごぼうサラダ・トマト・スープ・果物		牛乳・山田せんべい	524	357
3	木	牛乳・ミニパン	豚肉のごまだれ焼き・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物		牛乳・いちごケーキ	500	371
4	金	牛乳・ビスケット	サバのカレーあんかけ・南瓜サラダ・酢の物・味噌汁・果物		牛乳・サラダせんべい	527	392
5	土	牛乳・クッキー	スパゲッティーミートソース・スープ・果物		お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・タマゴボーロ	鮭のレモン焼き・フレンチサラダ・枝豆 ☆七夕そうめん☆ 果物		フルーツゼリー	581	458
8	火	ヨーグルト	スコッチエッグ・三色コールスロー・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	586	509
9	水	牛乳・ミニジャムパン	鶏肉のごま味噌焼き・大豆サラダ・さつま芋の甘煮・スープ・果物		ヨーグルト	520	656
10	木	豆乳・クッキー	マカロニグラタン・春雨ソテー・味噌汁・果物		牛乳・チーズ蒸しパン	576	437
11	金	牛乳・バナナ	サバの黄金焼き・大根サラダ・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁・果物		牛乳・おにぎり	477	319
12	土	牛乳・サラダせんべい	冷やし中華・給食用オレンジジュース・果物		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・おととと	鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ・スープ・果物		ヨーグルト	511	339
15	火	牛乳・ビスケット	タラの洋風焼き・野菜炒め・青菜の板かま和え・味噌汁・果物		牛乳・フレクファッチ	510	376
16	水	豆乳・ウエハース	誕 生 会		牛乳・バームクーヘン	770	532
17	木	牛乳・バナナ	鮭の味噌漬け焼き・きんぴらごぼう・ほうれん草のごま和え・すまし汁・果物		牛乳・せんべい	442	300
18	金	牛乳・ビスコ	松風焼き・ブロッコリーサラダ・トマト・スープ・果物		牛乳・キャロットケーキ	493	353
19	土	牛乳・ビスケット	タコライス・はちみつりんご・果物		お菓子		
20	日						
21	月		海 の 日				
22	火	牛乳・えびせん	鶏肉のさっぱり焼き・スイートポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ウエハース	419	333
23	水	牛乳・タマゴボーロ	タラのオランダ揚げ・ピーフンソテー・味噌汁・果物		アイスクリーム	527	390
24	木	牛乳・メロン	夏野菜カレー・春雨の中華サラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・バターパン	535	412
25	金	牛乳・ミニクリームパン	鮭のコーンマヨネーズ焼き・きざみ昆布煮・ブロッコリー炒め・すまし汁・果物		牛乳・プリッツ	633	322
26	土	牛乳・プリッツ	ホットドック・牛乳・果物 夏 祭 り				
27	日						
28	月	牛乳・お子様せんべい	ナスの挽肉はさみ揚げ・ひじきの煮物・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	488	336
29	火	豆乳・スティックパン	サバの味噌煮・スパゲッティーサラダ・青菜炒め・すまし汁・果物		牛乳・ロールカステラ	500	336
30	水	牛乳・とんがりコーン	ひじき入り卵焼き・じゃが芋の炒め煮・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト	443	341
31	木	牛乳・カステラ	鶏肉のソース焼き・キャベツのごまサラダ・南瓜煮・スープ・果物		牛乳・かりんとう	478	419