



7月 給食献立表

築港ちどり保育園 令和 5年 7月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土	牛乳 サブレ	スパゲッティミートソース、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳 せんべい
3	月	牛乳 マンナ	鶏ごぼう汁、きゅうりとわかめの酢の物、チキンナゲット、ひじきふりかけ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
4	火	牛乳 動物ビスケット	魚の南蛮漬け、切干大根のマヨサラダ、とうがんのみそ汁、バナナ	牛乳 星たべよ
5	水	牛乳 アンパンマン せんべい	マーボーなす、ナムル、焼きししゃも、すいか	牛乳 ビタミンクッキー
6	木	牛乳 ムーンライト	グリルチキン、ラタトゥイユ、人参グラッセ、ブロッコリー、味付けのり	牛乳 チーズパインサンド
7	金	牛乳 ウエハース	ドライカレー、フレンチサラダ、ゆで卵、もも缶	牛乳 セタゼリー
8	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん、磯和え、バナナ	牛乳 クラッカー
10	月	牛乳 ルヴァン	豚肉の生姜炒め、ちくわの三杯酢、トマト、かぼちゃのみそ汁	牛乳 ババロア
11	火	牛乳 バナナ	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのマヨサラダ、昆布豆、ワントンスープ (3未) 菜めし	牛乳 ひやむぎ
12	水	牛乳 マリービスケット	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味、ブロッコリー、もやしのスープ	牛乳 ゆでとうもろこし
13	木	牛乳 ビスコ	うま煮、キャベツと青菜のごま和え、オクラ納豆、もも缶	牛乳 小倉トースト
14	金	牛乳 スティックパン	ハヤシライス、グリーンサラダ、ウインナー、オレンジ	牛乳 昆布、シガーフライ
15	土	牛乳 クッキー	冷麺、のり塩ポテト、バナナ	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 マンナ	夏野菜の豆乳ミートグラタン、きゅうりのゆかり和え、コーンとウインナーのスープ、オレンジ	牛乳 小魚甘辛 ソフトカステラ
19	水	牛乳 動物ビスケット	魚の塩焼き、五目きんぴら、納豆、麩のみそ汁	牛乳 プリン
20	木	牛乳 アンパンマン せんべい	豚しゃぶ、ポテトサラダ、煮豆、みかん缶	牛乳 お好み焼き
21	金	牛乳 ウエハース	とうもろこしごはん、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、メロン	牛乳 アイスクリーム
22	土	牛乳 ビスケット	二色サンド、ポトフ、バナナ	牛乳 サブレ
24	月	牛乳 バナナ	千草焼き、ひじきの煮物、なめこの赤だし、のり佃煮	牛乳 レーズンクッキー
25	火	牛乳 ルヴァン	豚肉となすのみそ炒め、もやしのナムル、しゅうまい、パイン缶	牛乳 シュークリーム
26	水	牛乳 マリービスケット	夏野菜のそぼろ煮、切干大根のごま酢和え、ウインナー、オレンジ	牛乳 ずんだケーキ
27	木	牛乳 ビスコ	コーンコロケ、ツナサラダ、トマト、豆腐スープ	牛乳 ミックスフルーツ
28	金	牛乳 スティックパン	豚丼、ばんさんすう、アンパンマンポテト、すいか	牛乳 味しらべ
29	土	牛乳 せんべい	焼きビーフン、わかめスープ、バナナ	牛乳 クッキー
31	月	牛乳 ムーンライト	ちくわの磯辺揚げ、彩り野菜の和え物、豆乳汁、手作りふりかけ	牛乳 きなこ寒天

冷たい飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。
熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。
清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物、スイカなどがおすすめです。

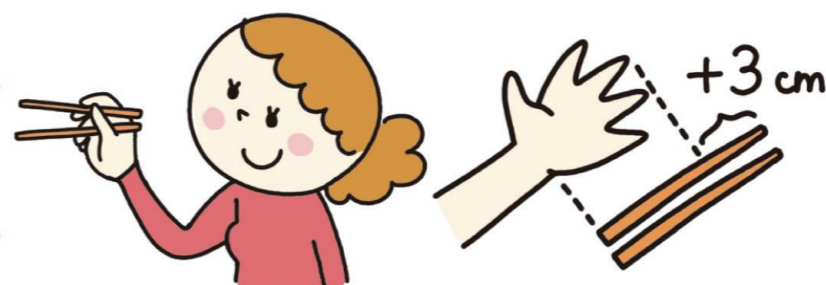


はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



アレルギーのある園児には、給食、おやつとも除去食や代替え食で対応しています。