

7がつのこんだてひょう



平成30年 みなみ保育所

日			×	は新作メニューです。	平成30年 みなみ保育所
任前のおやつ012種間	月	火	水	木	金
技座・ハスキャライズ牛乳	2	3	4	5	6
ごはん	(午前のおやつ0.12歳児)	きな粉かぼちゃ	みたらし団子	いちごヨーグルト	ぱりぱりせんべい
## (枝豆・パスチャライズ牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳
はりはりなます なすのみそ汁	ごはん	ごはん	スタミナ丼	ごはん	ごはん
とうかん計	鶏肉のみそ焼き		夏野菜のおだしあんかけ	魚の衣焼き	鶏肉と大豆の五目煮
ポープリント・ ボーダー ボー					
野菜塩焼きそば		なすのみそ汁	牛乳	. — .	モロヘイヤのみそ汁
10		······		i	ボカ マ p ペ マ し , , , _ 上心 , l
10					
Table					
お茶					
ではん 原揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 切り大便を持たいたいた			· · · · · ·	• • •	
原揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ					
表表の日					
#			A.		
炒り玄米おにぎり			十 年 乳	_	
# 中乳	ト 辞附スープ				$\begin{bmatrix} CCMO9 & CT \end{bmatrix}$
11日のクッキン	かい女子おに考り	 カマチャーハン	すいか・ま.ま.		のりおにぎり
18 誕生会					
# 1					
11日のクッキン プは畑で育てている 夏野菜を収穫し、夏 野菜カレーを作る予 定です。 *** ** ** ** ** ** ** ** **	10 /40/4				
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		•			
# (オーロラソースかけ) かいかいいいこ からからさきのでまれる かいかいいいこ かりかりいいこ かりかりいいこ からかりかりいいこ からからからからからからからからからからからからからからからからからからから	11日のクッキン				
世界学の表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表		魚の南蛮漬け	.,	魚の梅みそ焼き	
またいって できる	夏野菜を収穫し、夏	小松菜の和え物	(オーロラソースかけ)	つるむらさきのごま和え	
### 25		なめこ汁	グリーンサラダ	メロン	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	定です。				
23				•	
23					· ·
表記					
大豆とじゃこの揚げ煮					
ではん 松風焼き はん ボーヤみそチャンプルー きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ポープ ではん カリかりいりこ パスチャライズ牛乳 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 かりかりいりこ ポステャライズ牛乳 かりかりいりこ ポスティライズ牛乳 かりかりいりこ ポスティライズ 中乳 かりかりいりこ ポスティライズ 中乳 かりかりいりこ ポスティライズ 中乳 かりかりいりこ ポスティライズ 中乳 かりかりいりこ カスラ 大豆 はん カラ はどう また かり を給食が食べられるように、梅や酢を使った味付けやにんにく、しき、カレー粉などを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたいと思います。 次りかけおにぎり かりかけおにぎり かりかけおにぎり 変野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたい を別かりカイブーキ かりかけおにぎり 変野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたい を別がけるが増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたい を別がりなどを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたい を別がりかりまべよう 朝食をしつかり食べよう 朝食をしつかり食べよう					
松風焼き おすの煮物 きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳 お茶 鬼きも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は、気 温の高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をと イスチャライズ牛乳 ごはん 場げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか 鬼ごぼう汁 ふりかけおにぎり 第一次のカップケーキ ふりかけおにぎり かりかけおにぎり カーンマヨ焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマヨ焼き もずくの酢の物 カーシマヨ焼き もずくの酢の物 カーシマヨ焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマコ焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマコ焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマコ 焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマコ 焼き もずくの酢の物 乳ごぼう カーシマコ 焼き しゃっかり 食べよう 朝食をしっかり食べよう かり食 なよう 朝食をしっかり食べよう					
なすの煮物 トマ玉汁 きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか					_ · · · · · · · · · -
トマ玉汁 あさりのすまし汁 すいか					
大豆とじゃこの揚げ煮 ひつまぶし 変野菜ピザ あさりしぐれおにぎり 切干大根おにぎり お茶 4乳 お茶 30高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をとるようにしてください。 今月はビタミンやミネラルがたっぷりの夏野菜を多く献立に取り入れています。思いっきり遊んで汗を流した後でもしっかりと給食が食べられるように、梅や酢を使った味付けやにんにく、しそ、カレー粉などを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたいと思います。		3			TVI
大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳 お茶 4乳 500 お茶 4乳 500 お茶 4乳 500 お茶 4乳 500 お茶 500 おりかりいりこ パスチャライズ牛乳 500 おりかりいりこ パスチャライズ牛乳 500 はん 第げレバーの 500 まプレスからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいかトマトのカップケーキ 500 かりけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけ 500 かりかけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけおにぎり 500 かりかけるにぎり 500 かりかけるにぎり 500 かりかけるにぎり 500 かりかりかけるにぎり 500 かりかけるにぎり 500 かりが		\$ 5 < 5 3	1670 47071		1 76
# 30	大豆とじゃこの揚げ煮		 夏野菜ピザ		切干大根おにぎり
かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり ふりかけおにぎり ふりかけおにぎり ふりかけおにぎり ふりかけおにぎり なりかけおにぎり あるように また、知で なりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をと 温の高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をと 温の高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をと るようにしてください。 今月はビタミンやミネラルがたっぷりの夏野菜を多く献立に取り入れています。思いっ きり遊んで汗を流した後でもしっかりと給食が食べられるように、梅や酢を使った味付け やにんにく、しそ、カレー粉などを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で 作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたい と思います。		お茶	牛乳	牛乳	お茶
かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり ふりかけおにぎり あります 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 温の高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をとるようにしてください。 今月はビタミンやミネラルがたっぷりの夏野菜を多く献立に取り入れています。思いっきり遊んで汗を流した後でもしっかりと給食が食べられるように、梅や酢を使った味付けやにんにく、しそ、カレー粉などを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたいと思います。 マート・フトのカップケーキ ふりかけおにぎり 今月の食育目標 夏野菜をおいしく食べよう 朝食をしっかり食べよう	30	31	暑さも日々増していき、本	 格的な夏もすぐそこまで来てい	 るようです。この時期は、気
ク月はビタミンやミネラルがたっぷりの夏野菜を多く献立に取り入れています。思いっ ではん 揚げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり	かりかりいりこ	高野豆腐のしっとりラスク風	温の高い日が続き、体調を崩		
ごはん	パスチャライズ牛乳	L		がたっぷりの夏野菜を多く献立	に取り入れています。思いっ
がいレハーの			きり遊んで汗を流した後でも	しっかりと給食が食べられるよ	うに、梅や酢を使った味付け
ごまソースからめ もずくの酢の物 ひじきのマリネ 鶏ごぼう汁 厚揚げのみそ汁 すいか トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり 今月の食育目標 夏野菜をおいしく食べよう 朝食をしっかり食べよう	•••				
<u>厚揚げのみそ汁 すいか</u> トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり 今月の食育目標 夏野菜をおいしく食べよう 朝食をしっかり食べよう					
トマトのカップケーキ ふりかけおにぎり 今月の食育目標 复野菜をおいしく食べよう 朝食をしつかり食べよう		鶏ごぼう汁 			المنافع المناس
トマトのカップケーキ ふりかけんにきり		ا بهد در دار ا	今月の食育日標	更野菜をおいしく食べよう	朝食をしっかり食べよう
			710 .0010—100		





かぼちゃは種が いっぱいあるね~



かぼちゃのいい においがする~

夏野菜について

夏野菜には「体の調子を整える」働きのあるビタミンやミネラルが豊富に含まれており、特に水分がたっぷり含まれている夏野菜(きゅうりやなすなど)には、ほてった体を冷ます働きがあります。栄養たっぷりの夏野菜を毎日積極的に食べるようにしましょう。

朝食について

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れたりする役割があります。元気に1日を過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



玉ねぎの色 が変わった よ!

