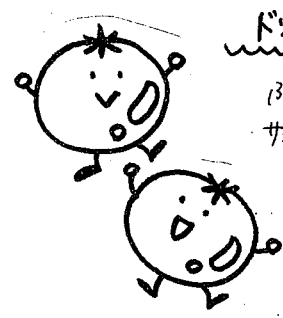


7月 給食予定献立表

令和6年度

第1ドリーム保育園 第2ドリーム保育園
学童ドリームクラブ
徳田有香 田上愛恵

日	月	火	水	木	金	土
	1 麦ごはん ポークビーンズ サニータスと春雨のサラダ たまねぎのみそ汁	2 ごはん 白身魚のフライ ～タピオカ～ ふたんそうごま和え だいこんのみそ汁	3 黒米ごはん さばの塩焼き ひじきとしいげんの煮物 キャベツのみそ汁	4 ごはん さばの梅みそ焼き きゅうりの塩漬 ふたんそうのみそ汁	5 玄米ごはん キーマカレー コールスローサラダ りんごバナナの フルーツヨーグルト	6 麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め トマトときゅうりのマリネ そうめん汁
	じゃがいものチーズ焼き 低脂肪乳	きな粉プリン	きつねおにぎり 低脂肪乳	チーズクッキー 低脂肪乳	りんじんマフィン 低脂肪乳	冷やし白玉豆腐 せんざい
7	8 麦ごはん さばの竜田揚げ ふたんそうの三杯酢かけ たまねぎのみそ汁	9 玄米ごはん タンダーチキン かみかみサラダ キャベツのみそ汁	10 黒米ごはん えびじゃこの南蛮漬 かぼちゃのそぼろ煮 ふたんそうのみそ汁	11 鶏飯 きゅうりの塩漬 野菜のナムル	12 ごはん さばの梅みそ焼き キャベツの卵とじ けんちん汁	13 ごはん かたやきそば スタック野菜 わかめスープ
	オールドズクッキー 低脂肪乳	チーズ蒸しパン 低脂肪乳	バナナヨーグルトアイス	黒糖ふくれ菓子 低脂肪乳	メロンパントースト 低脂肪乳	おかかごまおにぎり 低脂肪乳
14	15 海の日 	16 麦ごはん 鶏手羽元のさばり煮 スパゲティサラダ だし汁 黒糖まるぼろ 低脂肪乳	17 お誕生祝い給食 パセリピラフ ミートローフ オリーブオイルの フレッシュサラダ 野菜スープ	18 ごはん ししゃもの磯辺揚げ りんじんの即席漬 ごぼうのきんぴら なすのみそ汁	19 玄米ごはん さばりおろし煮 キャベツのごまマヨサラダ そうめんのみそ汁	20 麦ごはん 小あじの煮付け マカロニサラダ キャベツのみそ汁 果物 チーズ
21	22 ごはん さばの塩麹焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁	23 玄米ごはん 鶏のレモンからあげ たまねぎドレッシングサラダ ふたんそうのみそ汁	24 土用丑の日 ひつまぶし 梅きゅうり ゆかり豆腐 わかめスープ	25 (玄米ごはん) 夏野菜のカレーライス しらすとわかめの酢の物 バナナヨーグルト	26 麦ごはん ぶりの照り焼き 大豆とチーズの マゼパンサラダ なめこのみそ汁	27 ごはん サラダうどん いりこの佃煮 さつま汁 ミルクもち
	豚みそおにぎり 低脂肪乳	さつまの ほろやっほつケーキ 低脂肪乳	バナナ いりこ、チーズ	お豆腐ケーキ スキムミルク	ココアパン 低脂肪乳	
28	29 麦ごはん 肉じゃが きゅうりのスタミナ漬 油揚げのみそ汁	30 黒米ごはん 赤魚の煮付け レタスと春雨の酢の物 豚汁	31 麦ごはん 鶏のみそマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え なすのみそ汁	 <p>* 今月の給食のお知らせ * 献立は予定を 変更することがあります！ 17日(水) お誕生日お祝い給食 7月うまのおともたちおたんじょうびおめでとうございませう!!! 24日(水) 土用丑の日 給食 鹿児島県産のうなぎでひつまぶしを作って、子どもたちが元気になよう 食べそらいたいと思います!!!</p>		
	ココアのカップケーキ 低脂肪乳	ヨーグルトケーキ ひよこりす、アイス、果物	りんごゼリー 昆布			



ドリームの夏のやさしい
ふたんそう、しいげん
サニータス、レタス とわけています!!

雨のおかげが成長するの
とても早いです!!
子どもたちにも見て覚えてもらい、
どんどん給食にいらしていただきますね!!

園長先生が
育ててくれています!!

ドリーム
保育園では
塩分補給に
要を
とめています!!

夏本番!! しっかり水分補給を!!!

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。
 上がった体温を、汗をかきこいで下げているため、こまめな水分補給が
必要です。
 ○のどが乾く前に飲む(のどが乾くときはすでに不足しています)
 ○1リットルこまめに飲む(一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります)
 ○ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意
 (糖分が多すぎて虫歯や肥満の原因です。水やお茶が適しています)
 ○ペットボトル、水筒に注意(飲み残しをそのまま放っておくと雑菌が繁殖し食中毒の原因です)

