

7月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

		1 (土)					
10時	献立は変更になることがありますのでご了承ください。 ※アレルギー食は除去食又は代替食となります。(医師の生活指導書の提出が必要です。)	牛乳 乾パン					
昼食		ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ (オレンジ)					
3時		牛乳 じゃこせんべい					
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
10時	プロセスチーズ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	
昼食	米飯 魚の塩焼き 筑前煮 みそ汁 (小松菜) フルーツ (リンゴ)	麻婆豆腐丼 とまとオクラのサラダ わかめスープ フルーツ (オレンジ)	米飯 オムレツ 金平ごぼう みそ汁 (白菜) フルーツ (バナナ)	米飯 鶏肉の豆乳クリーム煮 ほうれんそとシーチキンのサラダ 大根のコンソメスープ フルーツ (すいか)	米飯 魚のねぎみそ焼き ポテトサラダ そうめん汁 フルーツ (オレンジ)	タコライス コンソメスープ フルーツ (バナナ)	
3時	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 いももち	牛乳 七タクレープ	牛乳 動物バターメイト	
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
10時	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 サブレ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 乾パン	牛乳 せんべい	
昼食	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 納豆 みそ汁 (えのき) フルーツ (オレンジ)	米飯 ゴーヤチャンプル 南瓜の煮物 みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (すいか)	牛肉チャーハン お星さまコロケ コーンサラダ 豆腐のスープ 七タゼリー	米飯 鶏の梅肉ソース焼き 中華サラダ 冬瓜のスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー みそ汁 (厚揚げとわかめ) フルーツ (オレンジ)	米飯 カレー肉じゃが かんきつサラダ みそ汁 (大根) フルーツ (リンゴ)	
3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 どら焼き	牛乳 フルーツ (バナナ)	みかんヨーグルト	牛乳 ふかしいも	牛乳 サブレ	
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
10時	お休み	牛乳 動物バターメイト	牛乳 クッキー	牛乳 ふかしいも	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 じゃこせんべい	
昼食		米飯 魚の甘酢あん 変わり冷奴 みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (オレンジ)	豆腐の卵とじ丼 ブロッコリーのサラダ すまし汁 (もずく) フルーツ (すいか)	米飯 鶏肉のケチャップ炒め おくらのごま和え すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (バナナ)	米飯 魚の煮つけ パンプキンサラダ みそ汁 (チンゲン菜) フルーツ (バナナ)	焼肉丼 きゅうりの浅漬け みそ汁 (麩とワカメ) フルーツ (リンゴ)	
3時		牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 かぼちゃ天ぷら	牛乳 ホットケーキ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 せんべい	
		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
10時	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 動物バターメイト	プロセスチーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウムせんべい	
昼食	米飯 魚のフライ 糸寒天の酢の物 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (オレンジ)	米飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え ワカメとコーンのスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 五目卵焼 ほうれん草の和え物 みそ汁 (しめじ) フルーツ (オレンジ)	パワフルそぼろ丼 オクラのサラダ すまし汁 (はんぺん) フルーツ (すいか)	米飯 ムニエルカレー風味 切り干し大根の煮物 みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 ビーフシチュー トマトのサラダ フルーツ (バナナ)	
3時	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 ドーナツ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フルーチェ	牛乳 野菜かりんとう	
		31 (月)					
10時	牛乳 クッキー	<div data-bbox="463 1934 1449 2099" data-label="Text"> <p>本格的な暑さに備えましょう</p> <p>暑さが日ごとに増していきます。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えていきましょう。</p> <p>早寝・早起き・朝ご飯で、今日も1日パワーアップ!</p> </div> <div data-bbox="1487 1934 1835 2126" data-label="Image"> </div>					
昼食	米飯 豚肉しょうが焼き コールスローサラダ すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (オレンジ)						
3時	牛乳 にんじんゼリー						

朝食にとりたい食品グループ

タンパク質	ビタミン	ミネラル

朝、おなかかすいて目覚めますか?

前日の夕食は何時に食べましたか? 寝る前にお菓子を食べてませんでしたか?

朝、昼、間食、夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。

朝食30分前には起床していますか?

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。

実行できないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。

かんたん朝食・献立紹介

ひとくち・プラスワン

[アレンジ] バナナ イチゴ キウイ イチジク ヨーグルト	[アレンジ] ナス キャベツ ダイコン ニンジン 味噌汁 生みそインスタント
[アレンジ] ハム チーズ キュウリ レタス 卵 パン	[アレンジ] 納豆 しらす きざみのり ご飯