

7月予定献立表

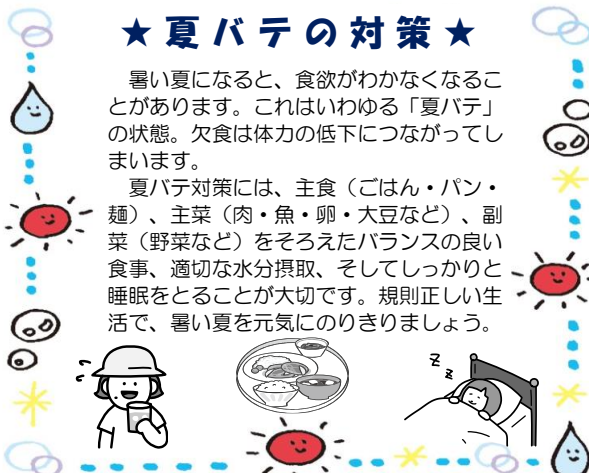
TEL 386-8110

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	
	主食	ごはん	カレーライス	みそラーメン(以上児) みそうどん(未満児)	ごはん	角食	
昼食	副食	豆腐みそ汁 (わかめ・人参) ホッケ照り焼き 肉じゃが トマト	大豆入りオムレツ ただききゅうり お茶	鯖塩焼き 大根きんぴら	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 千草焼き もやしナムル	卵スープ (しいたけ・人参) ポークチャップ 小松菜ソテー ヨーグルト	
	午後	ゴマ入りきなこパン りんご 牛乳	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー (未満児) メロン 牛乳	ミルクココアクッキー トマト 牛乳	ショートブレッド りんご 牛乳	バター醤油ポテト バナナ 牛乳	
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい
	主食	ごはん	ごまごはん	冷麦	ごはん	角食	ごはん
昼食	副食	大根みそ汁 (人参・えのき) 鶏肉ゴマソースあえ プロッコリーおかか和え	厚揚げみそ汁 (小松菜・たまねぎ) だし巻き卵 なすの ミートソース焼き	ホッケみそ焼き いんげん五目煮	芋みそ汁 (わかめ・キャベツ) 松風焼き ほうれん草納豆あえ	チンゲン菜スープ たらものムニエル ごぼうサラダ	玉葱みそ汁 (ほうれん草・人参) 豚肉生姜焼き 春雨のあえ物
	午後	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	もちもちパン すいか 牛乳	カルピスゼリー クラッカー 牛乳	ココアケーキ トマト 牛乳	ビスケット りんご 牛乳
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前(未満児)		ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい
	主食		ごはん	誕生会	ごはん	角食	ごはん
昼食	副食	海の日	豆腐みそ汁 (わかめ・長ネギ) タンドリーチキン マカロニサラダ	鯖すし 豆腐すまし汁 豚カツ 野菜ゴマドレッシング トマト アイスクリーム	キャベツみそ汁 (わかめ・人参) ホッケ照り焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	チキンスープ スペイン風オムレツ 人参とツナのサラダ	大根みそ汁 (わかめ・人参) 中華風ローストチキン ポテトきんぴら
	午後		ほうれん草ケーキ バナナ 牛乳	カステラ りんご ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	 フルーツヨーグルト クッキー 牛乳	ころころ揚げ メロン 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、ビスケット
	主食	のりごはん	角食	ごはん	カレーライス	わかめごはん	ごはん
昼食	副食	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) タラこまみそ焼き 大豆五目煮	わかめスープ 鶏肉マーマレード煮 納豆サラダ	豆腐すまし汁 (わかめ・人参) 五目卵焼き 芋ツナ煮 ヨーグルト	ササミごまだれ和え おかか和え お茶	そうめん汁 鶏のから揚げ スティックきゅうり トマト	高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) 豆腐カレー ミートソース煮 キャベツソテー
	午後	バームクーヘン りんご 牛乳	昆布おにぎり トマト 牛乳	ビスケット(以上児) ジャージャー種 (未満児) メロン 牛乳	人参ケーキ バナナ 牛乳	アイスクリーム せんべい お茶	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
		29(月)	30(火)	31(水)			
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	ヨーグルト			
	主食	ごはん	ごはん	ごはん			
昼食	副食	かきたま汁 鶏のみそつくね焼き 白菜磯あえ	わかめみそ汁 (キャベツ・しいたけ) マーボー豆腐 ほうれん草ソテー	玉ねぎみそ汁 (厚揚げ・人参) たらピカタ キャベツと わかめのナムル風			
	午後	きなこサンド すいか 牛乳	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	フライド人参 トマト 牛乳			

★夏バテの対策★

暑い夏になると、食欲がわなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。欠食は体力の低下につながってしまいます。

夏バテ対策には、主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)、副菜(野菜など)をそろえたバランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは一日の生活のスタートです。忙しい朝からしっかり食べるのは大変なことですが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、1回の量をまだあまり多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源。お友だちと元気にたくさん活動できるようにしっかり食べましょう。



★7月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	468kcal	20.4g	18.1g	1.9g
3歳以上児	555kcal	23.5g	20.0g	2.2g