

7月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3 歳未満児		日	曜日	全 児 童		3 歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	金	芋そぼろ煮 チンゲン菜のあえもの	五目みそ汁 くだもの	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 ごはん	15	金	鮭ザンギ 切り干し大根のサラダ	みそ汁(チンゲン菜) くだもの	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 ごはん
2	土	和風スパゲティ 小松菜スープ	枝豆 くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳	16	土	かしわうどん もやしのあえもの	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
4	月	さばの照り焼き 磯香あえ	みそ汁(かぶ) くだもの	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 ごはん	19	火	ハンバーグ マカロニサラダ	小松菜スープ くだもの	アイスクリーム	牛乳 食パン
5	火	鶏肉の米粉ザンギ 春雨サラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 みそ焼きライス	牛乳 黒パン	20	水	夏野菜カレー フレンチサラダ	えのきともやしのスープ くだもの	牛乳 ちりめんラスク	牛乳 カレーライス
6	水	えび豆腐のみそ炒め ごまあえ	かき玉汁 くだもの	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 ごはん	21	木	ほっけの香味焼き 大豆とひじきの煮物	みそ汁(白菜) くだもの	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ごはん
7	木	鮭の梅醤油焼き きんぴらごぼう	みそ汁(じゃがいも) くだもの	牛乳 バナナ豆乳マフィン	牛乳 ごはん	22	金	野菜あんかけ卵焼き 三色ナムル	みそ汁(大根) くだもの	牛乳 ごはんのおやき	牛乳 ごはん
8	金	肉団子の甘酢あん カラフルサラダ	中華スープ くだもの	牛乳 さつま芋もち	牛乳 ごはん	23	土	五目冷や麦 チーズ	くだもの	アイスクリーム	牛乳
9	土	やきそば チーズ	チンゲン菜のスープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	25	月	鶏肉のトマト煮 大根サラダ	野菜スープ くだもの	牛乳 米粉クッキー	牛乳 ロールパン
11	月	鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め	すまし汁(豆腐) くだもの	牛乳 マーブル蒸しパン	牛乳 ごはん	26	火	たらの和風ソテー 梅あえ	みそ汁(チンゲン菜) くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 ごはん
12	火	青菜と挽肉のオムレツ ごまじゃこサラダ	トマトスープ くだもの	コーンラーメン	牛乳 レーズンパン	27	水	マーボー豆腐 磯香あえ	たまごスープ くだもの	牛乳 じゃがいもおやき	牛乳 ごはん
13	水	たらのマヨネーズ焼き 胡瓜と春雨の酢の物	みそ汁(白菜) くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 ごはん	28	木	鮭フライのタルタルソース 野菜の甘酢あえ	コーンスープ くだもの	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 青のりごはん
14	木	豆腐のケチャップ煮 なめたけあえ	みそ汁(小松菜) くだもの	牛乳 揚げいも	牛乳 ごはん	29	金	肉じゃが キャベツの炒め物	みそ汁(小松菜) くだもの	牛乳 フルーツカルピス	牛乳 ごはん
						30	土	冷やし中華 チーズ	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳



いよいよ、本格的な「夏」の到来です。暑くてもしっかり食事をとらないと栄養が偏り、疲れやすく体がだるくなるなど「夏バテ」になってしまうこともあります。成長期の子どもにとっては、毎食食べることが体力づくりに繋がっています。夏こそ食事をとり、元気いっぱい過ごしましょう。



体の水分は、汗をかいて体温調節したり、血液や細胞で重要な働きをしています。子どもは発育が盛んで老廃物が多く出るため、それらを排泄するために十分な水分が必要になります。更にたくさん汗をかく夏場は、熱中症の危険もあり、頻繁に水分補給することが大切です。水分は麦茶やスポーツドリンクが適しています。ただし、スポーツドリンクには糖分が多く含まれるものもあるため、飲みすぎには注意しましょう。



ビタミンやミネラルを大切に！

ビタミンやミネラル（無機質）は、微量栄養素と呼ばれ、体が必要とする量はごくわずかですが、他の栄養素の働きを円滑にして体の調子を整える、大切な栄養素です。不足しがちなビタミンやミネラルは、野菜や果物などいろいろな種類の食べ物に含まれています。食事は、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心掛けましょう。

食中毒予防の三原則

- ★菌をつけない…基本は手洗いです。
- ★菌を増やさない…すぐに冷蔵庫で保管しましょう。
- ★菌をやっつける…しっかり加熱しましょう。

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*9日のアフタースクールケアグリーンフィールドのバス遠足は、お弁当をお願いします。

*28日のお誕生日会は、園で主食を用意します。

*16日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生会おやつです。