

# 7月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食(共 通)	未満児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	土	マーボー豆腐,ツナサラダ,もやしの味噌汁	麦ごはん		  	おむすび
3	月	魚のベーコン蒸し,おから炒め,春雨スープ,バナナ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	おむすび(やさしい)
4	火	蒸し鶏のごまだれかけ,なすの味噌炒め,豆腐と玉ねぎの味噌汁,メロン	麦ごはん	粉ふきいも	ジュース,ウエハース	牛乳,大豆とじゃこの甘煮
5	水	カレーうどん,豆腐サラダ,パイナップル	麦ごはん	えびの天ぷら	いりこ	おむすび(うめ)
6	木	なすのはさみ揚げ,茎わかめサラダ,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	南瓜の煮物	のむヨーグルト,クラッカー	フルーツ白玉
7	金	マカロニグラタン,おから納豆,じゃがいもの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	牛乳,パン	七夕そうめん
8	土	ビーフン炒め,アスパラのごま和え,味噌汁	麦ごはん		 * *  * * 	せんべい
10	月	鮭のみそ焼き,ひじき炒め,もやしの味噌汁,バナナ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	コーンフレーク	おむすび(のり)
11	火	豆腐ハンバーグ,中華サラダ,野菜の味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース,チーズ	ジュース,ハムチーズサンド
12	水	ミートソースパグティ,ささみの梅肉和え,コンソメスープ,パイナップル	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	いりこ	おむすび(さけ)
13	木	鶏肉の甘酢あんかけ,納豆和え,わかめの味噌汁,メロン	麦ごはん	野菜ピーンズ	バナナ	牛乳,さつまいもの蒸しパン
14	金	ハヤシライス,ひじきサラダ,はんなりたくあん,オレンジ	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳,パン	コーンフレークアイス
15	土	とりごぼうパスタ,三色和え,具たくさん味噌汁,ふりかけ	麦ごはん		  	おむすび
18	火	豚肉の生姜焼き,海藻サラダ,なすの味噌汁,すいか	麦ごはん	納豆和え	ジュース,ビスケット	ミルク,フレンチトースト
19	水	冷やし中華,ごぼうサラダ,味付のり,ゼリー	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	おむすび(たかな)
20	木	魚のかば焼き,野菜炒め,にらの味噌汁,パイナップル	麦ごはん	茄子のごま和え	のむヨーグルト,クラッカー	牛乳,ホットケーキ
21	金	松風焼き,大豆サラダ,カラフルスープ,キウイフルーツ	麦ごはん	粉ふきいも	牛乳,パン	梅ジュース,水まんじゅう
22	土	ナポリタン,ブロッコリーの和風和え,味噌汁	麦ごはん		 * *  * * 	せんべい
24	月	タンダリーチキン,アーモンド和え,にら玉味噌汁,バナナ	混ぜご飯		コーンフレーク	おむすび(おから)
25	火	夏野菜カレー,キャベツのコールスローサラダ,福神漬,キウイフルーツ	麦ごはん	焼き魚	ジュース,チーズ	ゼリーアラモード
26	水	ちゃんぽん,金平ごぼう,ふりかけ,メロン	麦ごはん	肉だんご	いりこ	おむすび(ごぼう)
27	木	エビフライ,大豆の磯煮,キャベツの味噌汁,パイナップル	麦ごはん	野菜炒め	バナナ	牛乳,ピザトースト
28	金	鶏肉のさっぱり煮,チーズ納豆,厚揚げの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	えびのケチャップ煮	牛乳,パン	ミルク,マフィン
29	土	貝うどん,ツナサラダ,たかなの油炒め	麦ごはん		  	せんべい
31	月	シューマイ,おからサラダ,わかめの味噌汁,メロン	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	コーンフレーク	おむすび(わかめ)

## 食育だよ!

### 清涼飲料水のとり過ぎには注意しましょう

● 太陽の日差しが強くなり、本格的な夏の到来です。  
 ● 熱中症予防のために水分を摂ることは大切ですが、  
 ● その際、清涼飲料水の飲み過ぎには注意が必要です。  
 ● 清涼飲料水には砂糖が多く含まれ、疲労感が増し、  
 ● 食欲が低下してしまう作用があるため、「がぶ飲み」は避け、  
 ● 適度に飲みましょう。子どもたちには麦茶や水分の多い食べ物(きゅうりやすいかなど)がおすすめです。

● また、お腹をこわす可能性もあるので、飲み物の冷やし過ぎには注意しましょう。




### 夏野菜を食べよう!!

● 夏野菜にはトマト、きゅうり、ピーマン、ナスなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、これからの季節、私たちの体に必要な効果をもたらしてくれます。

◎夏野菜の効果◎

- 水分を多く含み、体の熱を下げる
- ビタミンCを多く含み、紫外線から肌を守る
- 夏バテを防ぐ など



### お弁当・水筒だいじょうぶ?

● 毎日使うお弁当箱と水筒。知らない間にゴムパッキンの所に黒い汚れがたまってる時があります。時々チェックしてみましょう。

