

# 7月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食(共 通)	追 加 食(未満児)	お や つ	
				9時(未満児)	3時(共通)
1	金	ポークビーンズ,中華サラダ,五目味噌汁,パイ	麦ごはん,焼き魚	牛乳,パン	牛乳,麩ラスク
2	土	パン,ジュース,果物 (保育参観・子育て講演会)			
4	月	八宝菜,おからサラダ,麩とわかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん,肉じゃが	コーンフレーク	ジュース,大豆とじゃこの甘煮
5	火	ハヤシライス,野菜とコーンのサラダ,はんなりたくあん,すいか	麦ごはん,えびの天ぷら	ジュース,ウエハース	おむすび(やさい)
6	水	冷し中華,金平ごぼう,たかなの油炒め,ゼリー	麦ごはん,粉ふぎいも	いりこ	フルーツ白玉
7	木	お弁当の日		のむヨーグルト,クラッカー	セタそうめん
8	金	マカロニグラタン,納豆和え,じゃがいも味噌汁,パイ	麦ごはん,ごぼうの味噌煮	牛乳,パン	カルピス,ジャムサンド
9	土	ピーマン炒め,豆腐サラダ,味噌汁	麦ごはん		おむすび
11	月	鮭のカレー風味,なすの味噌炒め,もやしの味噌汁,すいか	混ぜごはん	コーンフレーク	ミルク,かりんこ揚げ
12	火	むし鶏のごまだれかけ,たくあん納豆,南瓜の味噌汁,オレンジ	麦ごはん,ハンバーグ	ジュース,チーズ	おむすび(のり)
13	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,たかなの油炒め,ゼリー	麦ごはん,鶏肉のおろし煮	いりこ	アイスクリーム
14	木	鶏肉の甘酢あんかけ,金平じゃが芋,わかめの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん,えびのチリソース煮	バナナ	おむすび(うめ)
15	金	豚肉の生姜焼き,大豆の煮物,なすの味噌汁,パイ	麦ごはん,肉だんご	牛乳,パン	牛乳,たこやき
16	土	厚揚げの煮物,シーフードサラダ,具たくさん味噌汁,ふりかけ	麦ごはん		せんべい
19	火	鶏肉のとろろま煮,アーモンド和え,中華スープ,パイ	麦ごはん,南瓜の含め煮	ジュース,ビスケット	おむすび(ごぼう)
20	水	丸天うどん,ひじき炒め,しそのごま和え,すいか	麦ごはん,レバーの甘辛煮	いりこ	ミルク,フレンチトースト
21	木	魚のかば焼き,野菜炒め,にらの味噌汁,オレンジ	麦ごはん,がんもの煮物	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(さけ)
22	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,奴煮	牛乳,パン	ミルク,丸ボーロ
23	土	とりごぼうパスタ,三色和え,味噌汁	麦ごはん		おむすび
25	月	シューマイ,おから炒め,にら玉味噌汁,バナナ	麦ごはん,茄子のごま和え	コーンフレーク	牛乳,玉子サンド
26	火	カレーライス,豆腐サラダ,福神漬,オレンジ	麦ごはん,野菜炒め	ジュース,チーズ	おむすび(たかな)
27	水	ミートソーススパゲティ,ひじきサラダ,コンソメスープ,キウイフルーツ	麦ごはん,じゃがいものそぼろ煮	いりこ	ゼリーアラモード
28	木	エビフライ,かんころ煮しめ,キャベツの味噌汁,すいか	さけ菜飯	バナナ	おむすび(しそ)
29	金	鶏肉のさっぱり煮,おかか納豆,茄子の味噌汁,オレンジ	麦ごはん,魚のチーズ焼き	牛乳,パン	牛乳,マフィン
30	土	貝うどん,ツナサラダ,ふりかけ	麦ごはん		せんべい

## 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。