



7月の献立予定表



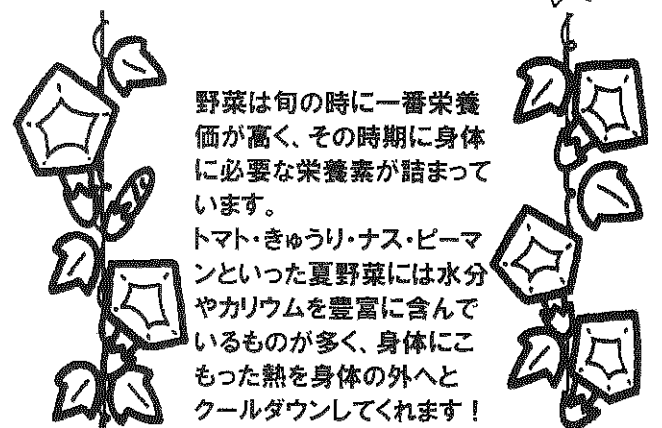
武内保育園

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)
2	月	魚のベーコン蒸し,かぼちゃサラダ,ニラの味噌汁,メロン	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	おむすび(やさい)
3	火	シューマイ,ひじき炒め,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース,チーズ	牛乳,大豆とじゃこの甘煮
4	水	丸天うどん,おから炒め,ふりかけ, パイン	麦ごはん	えびの天ぷら	いりこ	おむすび(うめ)
5	木	かぼちゃコロッケ,茎わかめサラダ,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜ビーンズ	バナナ	フルーツ白玉
6	金	カレー,豆腐サラダ,福神漬,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
7	土	冷製パスタ,肉じゃが,わかめの味噌汁,のり	麦ごはん			おむすび
9	月	鮭のみそ焼き,中華炒め,もやしの味噌汁,すいか	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)
10	火	豆腐ハンバーグ,旨煮,野菜の味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	チーズ納豆	ジュース,チーズ	ジュース, ハムチーズサンド
11	水	焼きそば,海藻サラダ,豆腐の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	肉団子	いりこ	おむすび(さけ)
12	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	野菜炒め	バナナ	牛乳, さつまいもの蒸しパン
13	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	水まんじゅう
14	土	ピーマン炒め,アスパラのゴマ和え,しめじ味噌汁,のり	麦ごはん			おむすび
17	火	豚肉の生姜焼き,三色和え,なすの味噌汁,すいか	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	ジュース,ビスケット	ミルク, フレンチトースト
18	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)
19	木	なすのはさみ揚げ,チーズ納豆,にらの味噌汁,パイン	麦ごはん	野菜炒め	のむヨーグルト, クラッカー	牛乳,ホットケーキ
20	金	すき焼き風煮,大豆サラダ,カラフルスープ,バナナ	麦ごはん	粉ふきいも	牛乳,パン	コーンフレークアイス
21	土	親子うどん,ツナサラダ,南瓜の煮物,たかなの油炒め	麦ごはん			せんべい
23	月	タンドリーチキン,五目煮,麩の味噌汁,キウイフルーツ	混ぜご飯		コーンフレーク	おむすび(おかか)
24	火	夏野菜カレー,キャベツのコールスローサラダ,福神漬,すいか	麦ごはん	焼き魚	いりこ	フルーツヨーグルト
25	水	ミートソーススパゲティ,ささみの梅肉和え,コンソメスープ,パイン	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	のむヨーグルト, クラッカー	おむすび(ごぼう)
26	木	竹輪の磯辺揚げ,大豆の磯煮,キャベツの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	茄子のごま和え	バナナ	牛乳,ピザトースト
27	金	マカロニグラタン,野菜炒め,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,バターケーキ
28	土	マーボー豆腐,中華サラダ,えのきの味噌汁,ふりかけ	麦ごはん			おむすび
30	月	キャベツのキッシュ,アーモンド和え,ニラの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	レバーの甘辛煮	ジュース,チーズ	おむすび(うめ)
31	火	蒸し鶏のゴマだれかけ,なすの味噌炒め,豆腐の味噌汁,すいか	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	コーンフレーク	ゼリーアラモード

食育だより

熱中症にはきをつけて！水分補給～5つのポイント

- ①こまめに**
「のどが渴いた」と感じた時はすでに水分不足の状態です。
喉が渴く前に水分補給を行いましょう！
- ②少しずつ**
一度にたくさんの水分摂取をしてもうまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかり胃液が薄まって食欲が無くなることも。
- ③適温で**
キンキンに冷えたものは内臓が冷え夏バテの原因に。適温は5～15℃で！
- ④ミネラル補給も忘れずに**
汗をたくさんかくことで水分と一緒にミネラルも失われ、疲れやダルさの原因に。清涼飲料水には塩分だけでなく糖分も多く含まれているため注意しましょう。
- ⑤食事からも**
水分はご飯やおかずにも含まれ、栄養補給と共に水分・ミネラル補給にも。園でも酸味をかかせたさっぱりメニューも取り入れています！



野菜は旬の時に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。
トマト・きゅうり・ナス・ピーマンといった夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の外へとクールダウンしてくれます！

旬の野菜には旬の効能がある！

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いる時があります。時々チェックしてみましょう。

