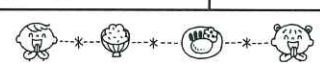
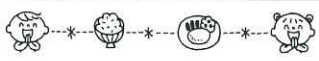
7月の献立予定表

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)	9時(以上児)	3時(共通)
1	月	夏野菜カレー,おからサラダ,バナナ	麦ごはん	焼き魚	コーンフレーク	いりこ	牛乳 ポテトチップス
2	火	☆鮭の胡麻みそ焼き,大豆の磯煮,なすの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳 ウエハース	いりこ	おむすび (そぼろ卵)
3	水	鶏の香味揚げ,コールスローサラダ,すまし汁,キウイ	麦ごはん	ブロッコリーの ゆかり和え	バナナ	いりこ	ジュース スティックチーズ ケーキ
4	木	七夕そうめん,南瓜とささみの胡麻和え,ゼリー	麦ごはん	卵焼き	いりこ	いりこ	おむすび (ツナマヨ)
5	金	松風焼き,高菜チャンプルー,油揚げの味噌汁,パイン	麦ごはん	野菜ビーンズ	牛乳 チーズ	いりこ	牛乳 丸ボーロ
6	土	冷製パスタ,肉じゃが,コンソメスープ	麦ごはん				せんべい
8	月	マーボー豆腐,ひじきサラダ,麩の味噌汁,キウイ	麦ごはん	キャベツとツナの 胡麻和え	コーンフレーク	いりこ	おたのしみおやつ
9	火	鶏肉のトマト煮,中華炒め,すまし汁,すいか	麦ごはん	にんじん しりしり	牛乳 ウエハース	いりこ	ジュース かりんこ揚げ
10	水	冷やしうどん,バンバンジーサラダ,ゼリー	混ぜご飯		バナナ	いりこ	おむすび (わかめ)
11	木	魚のラビコットソースかけ,かんころ煮しめ,椎茸の味噌汁 パイン	麦ごはん	レバーの甘煮	いりこ	いりこ	ヨーグルトムース
12	金	シューマイ,三色和え,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳 チーズ	いりこ	ミルク ☆高野豆腐のラスク
13	土	ビビンバ丼,ごぼうサラダ,わかめの味噌汁	麦ごはん				おむすび (のり)
16	火	○じゃぶ,オクラのおかか和え,しめじの味噌汁,すいか	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	ジュース ○いもぼた
17	水	ちゃんぽん,じゃがいもの旨煮,バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	牛乳 ウエハース	いりこ	おむすび (うめおかか)
18	木	魚の竜田揚げ,☆きゅうりと春雨の酢の物,もやしの味噌汁 キウイ	麦ごはん	チンゲン菜の 和え物	いりこ	いりこ	牛乳 ピザトースト
19	金	豚肉の生姜焼き,ナスとピーマンのそぼろ煮,すまし汁 ゼリー	麦ごはん	南瓜の煮物	バナナ	いりこ	ミルク フレークおこし
20	土	三色丼,海藻サラダ,厚揚げの味噌汁	麦ごはん				おむすび (おかかチーズ)
22	月	キャベツのキッシュ,ポークビーンズ,なすの味噌汁,バナナ	麦ごはん	☆高野豆腐の ツナ炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび (ちまき)
23	火	魚のベーコン蒸し,ツナサラダ,チンゲン菜の味噌汁 すいか	麦ごはん	鶏肉とパプリカの 甘辛煮	牛乳 ウエハース	いりこ	牛乳 マフィン
24	水	スパゲティ,チンジャオロース,コンソメスープ,パイン	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	バナナ	いりこ	おむすび (ゆかり)
25	木	ささみのフライ,野菜の梅肉和え,玉ねぎの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	ミルク お好み焼き
26	金	ハヤシライス,野菜の胡麻和え,キウイ	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳 チーズ	いりこ	コーンフレーク アイス
27	土	ビーフン炒め,大豆サラダ,麩の味噌汁	麦ごはん				おむすび (きつね)
29	月	なすのミートチーズ焼き,中華サラダ,しめじの味噌汁 バナナ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	おむすび (枝豆昆布)
30	火	魚のカラフル焼き,ひじき炒め,なすの味噌汁,すいか	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳 ウエハース	いりこ	ミルク 豆腐ドーナツ
31	水	焼きそば,高野豆腐の卵とじ,すまし汁,パイン	麦ごはん	なすの胡麻和え	バナナ	いりこ	おむすび (あおのりツナ)

夏に適した飲み物、その特徴は？

☆麦茶☆
ミネラルを含みカロリーがゼロで糖質も含まないため多少の発汗時熱中症予防に適します。

☆水☆
ミネラルを含まないため発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいていない場合の水分補給に向いています。

☆スポーツドリンク☆
ミネラルを多く含むため、発汗時には向いていますが糖質が高いため摂りすぎに注意！日常的な水分補給には向いていません。

☆経口補水液☆
身体に吸収されやすいため大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。塩分を多く含むため日常的な水分補給には向いていません。

☆牛乳・ジュース☆
カロリーが高いため日常的な水分補給には向いていません。
おやつの時など飲む時間を決めましょう。

給食だより

☆7月の献立紹介☆

・おやつのポテトチップスはあやめ組の子どもたちが掘ってくれたじゃがいもを使用しています！

・8日のおたのしみおやつは、夏祭りにちなんだ金魚すくいゼリーです！

・7月16日の郷土料理は鳥取県のものです。
まだまだ日本全国の郷土料理が続きます。

・☆マークは新メニューです。