

2024

7月

献立表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児 Kcal	未満児 Kcal
1	月	夏野菜のカレー いかのマリネ 牛乳 西瓜	ヨーグルト	野菜ジュース チョコバナナ	601	535
2	火	コーンフレークチキン ごま酢和え 納豆汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 とうもろこし	612	528
3	水	肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁 枝豆	野菜ジュース	ヨーグルトドリンク ホットケーキ	587	508
4	木	鰯の揚げ出し いとこ煮 豚汁 バナナ	牛乳	アップルフローズン	581	519
5	金	サンドイッチ シーザーサラダ ブロッコリースープ パイン缶	カルピス	牛乳 唐揚げ棒	599	522
6	土	キーマカレー 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
8	月	肉味噌うどん おからサラダ ほうれん草のスープ バナナ	ヨーグルト	牛乳 かんぴょう巻	613	537
9	火	五目卵焼き 涼伴三絲 鶏ごぼう団子汁 パイン缶	牛乳	麦茶 あんバナナフライ	580	518
10	水	酢豚 オクラ納豆 味噌汁 ぶどう	カルピス	オレンジヨーグルトゼリー	581	508
11	木	ひじきの炒め煮 ツナスバグティ 味噌汁 西瓜	牛乳	野菜ジュース マラサダ	590	526
12	金	パン マカロニエビグラタン レインボーサラダ 豆腐スープ パイン缶	野菜ジュース	牛乳 わかめおにぎり	597	516
13	土	お弁当の日 牛乳		ゼリー 菓子		
16	火	ボークストロガノフ チョレギサラダ 野菜ジュース 西瓜	ヨーグルト	牛乳 ニラのお焼き	607	533
17	水	マーボー厚揚 小女子和え トマトと大豆のホットスープ みかん缶	牛乳	カルピス マーガリンサンド	592	528
18	木	クッキング保育(餃子ピザ) 三色丼 ポテトとベーコンの甘辛煮 きのこと汁 パイン缶	牛乳	わかめうどん		
19	金	枝豆ご飯 鯖の味噌煮 パンプキンサラダ 木須湯 バナナ	野菜ジュース	ジャムヨーグルト ウエハース	582	504
20	土	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
22	月	サラダうどん ヨーグルトサラダ 野菜ジュース 枝豆	カルピス	牛乳 おかかおにぎり	608	529
23	火	魚の南蛮漬け ポテトの重ね煮 中華風コーンスープ ブルーン	牛乳	カルピス シュガークロワッサン	581	519
24	水	なすと南瓜のそぼろ煮 卵の酢の物 清し汁 バナナ	ヨーグルト	野菜ジュース 塩ちんすこう	600	527
25	木	誕生会	牛乳	ヨーグルト		
26	金	マーボー春雨 チップスサラダ 味噌汁 みかん缶	牛乳	麦茶 バナナチーズマフィン	593	528
27	土	ブルコギ丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
29	月	しらす丼 切り干し大根煮 味噌汁 バナナ	ヨーグルト	牛乳 えびせん	584	514
30	火	豆腐の野菜あんかけ たらこスパゲティ 味噌汁 パイン缶	野菜ジュース	コーンフレーク牛乳かけ	586	507
31	水	キャベツメンチ ごま和え わかめスープ みかん缶	牛乳	麦茶 アーモンドフロランタン	604	537

夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

とり過ぎ注意

冷たい食べ物飲み物

暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつを食べたくなります。しかし、冷たいものをとり過ぎると、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、冷たいおやつには糖分がたくさん含まれているものが多いので、注意が必要です。



おたんじょうかいメニュー

ごま塩おにぎり いろいろパン
 冷やしそうめん 唐揚げ エビチリ風
 ポークピッツ パインサラダ
 西瓜 ミニアイス

