

# 7月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食			<b>1 ごはん</b> ・豚肉の柳川もどき ・胡瓜もみ ・じゃが芋の味噌汁 ・パイナップル	<b>2 ごはん</b> ・茄子のミートグラタン ・ブロッコリーお浸し ・チンゲン菜のスープ ・キウイフルーツ	<b>3 ごはん</b> ・かつお甘露煮 ・青菜のピーナツ和え ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	<b>4 ごはん</b> ・カレー ・スパゲティーサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ			・チーズ入パンケーキ ・牛乳	・三色ゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	<b>6 ごはん</b> ・魚のホイル焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・なめこ汁 ・オレンジ	<b>7 ごはん</b> ・中華風冷奴 ・さつま芋サラダ ・七夕スープ ・メロン ・七夕ゼリー	<b>8 ごはん</b> ・焼きイカ ・じゃが芋サラダ ・肉団子入り中華スープ ・キウイフルーツ	<b>9 ごはん</b> ・野菜ロール ・切干サラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	<b>10 しらすごはん</b> ・あぶたま ・もやしの中華和え ・お芋の団子汁 ・パイナップル	<b>11 手作り弁当の日</b> ・牛乳 
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・ナッツクッキー ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・豆銀糖 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	<b>13 ごはん</b> ・豆腐とひじきのつくね ・カニの酢の物 ・かぶの味噌汁 ・メロン	<b>14 ごはん</b> ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え ・あさりと南瓜のシチュー ・オレンジ	<b>15 ごはん</b> ・赤魚の野菜あんかけ ・いんげんのきんぴら ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	<b>16 お誕生会</b> ・うな丼 ・三色サラダ ・カブの漬物 ・そうめん汁 ・すいか	<b>17 しめじごはん</b> ・厚焼き卵 ・イカの酢味噌和え ・煮豆 ・つくね汁 ・キウイフルーツ	<b>18 ごはん</b> ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・二色サンド ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・アイス	・五平もち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	<b>20 海の日</b> 	<b>21 ごはん</b> ・ミートローフ ・そうめん風サラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	<b>22 ごはん</b> ・魚の味噌焼き ・ひじきサラダ ・若布スープ ・メロン	<b>23 ごはん</b> ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・ささみスープ ・オレンジ	<b>24 ごまごはん</b> ・天ぷら ・大根なます ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	<b>25 ごはん</b> ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ		・フルーツゼリー ・せんべい	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・利休まんじゅう ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	<b>27 ごはん</b> ・ピーマンの肉詰め ・カレー風味サラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	<b>28 ごはん</b> ・枝豆入り卵焼き ・コーンとポテトのサラダ ・油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	<b>29 ごはん</b> ・つくね焼き ・若布の煮物 ・五目ラーメン ・パイナップル	<b>30 ごはん</b> ・鶏肉のマリネ ・チーズサラダ ・キャベツのスープ ・メロン	<b>31 ごはん</b> ・筑前煮 ・チンジャオロース ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	
おやつ	・プチパン ・牛乳	・醤油だんご ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・キャロットケーキ ・牛乳	

## のどがかわいたら、水を飲もう！

まず、子ども達を外で思い切り体を動かして遊ばせましょう。そして、たくさんの汗をかいてのどがカラカラになったところで、コップ1杯の“冷たい水”を飲ませてあげてください。



(麦茶でもいいですね。  
とにかく冷たいというのがポイントです。)



渴いたのどを潤してくれる冷たい水。  
きっと今まで知らなかった水のおいしさに気づくことでしょう。

ジュースは特別な日だけ！  
のどが渴いたら水だよ。

『のどが渴いた時に飲む水がおいしいのは、からだの水を欲しがっているから』と、体験

を通して教えてあげることが、甘い飲み物を控えるためのひとつのステップになるはずです。



## おいしいジュースにご用心！

汗ばむ季節になると、清涼飲料水の出番が多くなります。ジュースやコーラ、スポーツ飲料などの1缶(350ml)には、20g~40g(角砂糖にすると5~10個分程度)もの砂糖が入っているため、これだけで1日に必要な砂糖の量を超えてしまいます。歯は、pH5.4以下で溶け始めると言われていますが、ジュースなどの甘い飲み物はpH4.0ぐらいと低く、酸性飲料と言われるほど、虫歯を作りやすい飲み物なのです。

特に哺乳ビンに入れたり、缶ごとだらだら飲ませるのは考えものです。だらだらと、時間をかけて飲むということは、お口の中が酸性に傾いている時間も長くなるということですから、より虫歯になりやすい環境を作っていることになるわけです。

