




	月	火	水	木	金	土
						
未満児主食	<p>きゅうり</p> <p>体を冷やす効果があり、夏にピッタリの野菜です。</p> <p>ピーマン</p> <p>疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。</p>					<p>1 保育参観日</p> <p>ごはん ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ</p>
副食	<p>夏野菜を食べましょう♪</p> <p>かぼちゃ</p> <p>かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。</p>					<p>トマト</p> <p>ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。</p> <p>なす</p> <p>なすもピーマン同様、体を冷やす効果があります。油との相性は抜群です。</p>
おやつ						
	3	4	5	6	7 七夕	8
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	手作り弁当の日
副食	魚の照り焼き ピーナツ和え 五目スープ グレープフルーツ	春巻 きゅうりもみ もやしの味噌汁 パイナップル	炒り鶏 ブロッコリーサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	枝豆入り卵焼き もやしのナムル 花麩の清汁 オレンジ	中華風冷奴 ポテトサラダ 七夕スープ メロン★七夕ゼリー	 牛乳
おやつ	フライドポテト 牛乳	豆乳ババロア せんべい	ナッツクッキー 牛乳	焼きそばパン 牛乳	ココアケーキ 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
未満児主食	ごはん	ごはん	ピーマンピラフ	ごはん	ごはん	ごはん
副食	魚のホイル焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト	なすのミートグラタン キャベツのごま和え もやしとわかめの味噌汁 メロン	厚焼き卵 いかとわかめの酢味噌和え 煮豆・お芋の団子汁 パイナップル	豆腐とひじきのつくね かきの酢の物 なすの味噌汁 ミニトマト	変わり納豆 青菜としめじのお浸し にらたま汁 グレープフルーツ
おやつ	かぼちゃドーナツ 牛乳	レアチーズ ビスケット	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳	ギョウザピザ 牛乳	二色サンド 牛乳	
	17	18	19	20 お誕生会	21	22
未満児主食	海の日	ごはん	ごはん	うな井	ごまごはん	ごはん
副食		鮭のムニエル ソーメンサラダ つくね汁 ミニトマト	天ぷら 大根なます 凍り豆腐の清汁 パイナップル	アスパラサラダ かぶ漬け そうめん汁 すいか	ピーマンの肉詰め コーンとポテトのサラダ 卵スープ グレープフルーツ	麻婆豆腐 拌三糸(パンサンサー) すまし汁 オレンジ
おやつ		きなこ揚げパン 牛乳	ハムサンド 牛乳	アイスクリーム	カルピスゼリー せんべい	
	24	25	26	27	28 夕涼み会	29
未満児主食	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ベーコンエッグ もやしとピーマンの中華和え 大根汁 パイナップル	小魚の佃煮 大豆サラダ・コロコロポテト あさりとかぼちゃのシチュー グレープフルーツ	凍り豆腐の卵とじ 深山和え かぶの味噌汁 メロン	豚肉の生姜焼き マッシュポテト にんじんグラッセ 五目味噌汁・キウイフルーツ	かぼちゃコロケ ごま酢キャベツ 春雨スープ オレンジ	カレー スパゲティーサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ごまプリン せんべい	石垣もち 牛乳	ジョア せんべい	



子どもは、大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。
水分補給に適している飲み物は、水や麦茶です。胃に負担をかけないためにも、一度に大量の水分はとらないようにしましょう。寝る前や起きたとき、お風呂に入る前後、運動する前後など、汗をかきそうなときの前後には、水分をとるようにしましょう。

7月の給食目標

- 自分たちで育てた野菜を食べ、収穫の喜びを味わう。
- 暑さに負けまいよう、こまめな水分補給を心がけ、よく食べることを頑張る。



甘い飲み物は糖分に気をつけましょう！！

ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物をとりすぎると、虫歯や肥満、糖尿病などの原因になります。また、夏場は、冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をとりすぎてしまうことがあります。甘味のとりすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなってしまう...

今月の予定平均給食と栄養量

・エネルギー … 539kcal
・たんぱく質 … 19.5g
・脂質 … 18.0g

