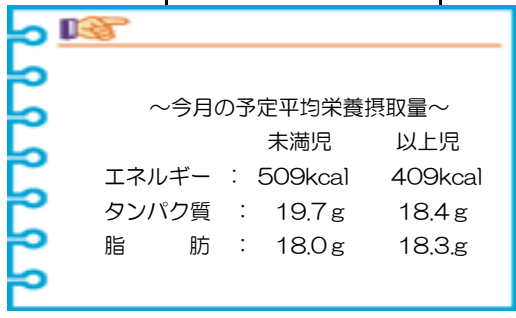


7月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	1 ・ ひじき卵 ・ オーロラサラダ ・ さつま汁 ・ キウイフルーツ	2 ・ 筑前煮 ・ 胡瓜もみ ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ パイナップル	3 ・ 鮭のムニエル ・ ソーメン風サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ グレープフルーツ	4 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ ブロッコリーサラダ ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ オレンジ	5 七夕会 ・ カレー ・ スパゲッティサラダ ・ コンソメスープ ・ メロン・ゼリー	6 保育参観日 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ 春雨の酢の物 ・ 卵スープ ・ ミニトマト
おやつ	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ オートミルククッキー ・ 牛乳	・ さつま芋の素揚げ ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	8 ・ 南瓜オムレツ ・ キャベツといんげんの 胡麻豆腐和え ・ 玉葱と若布の味噌汁・バナナ	9 ・ ピーマンの肉詰め煮 ・ ツナサラダ ・ カレー汁 ・ オレンジ	10 ・ 高野豆腐の肉味噌グラタン ・ ほうれん草のサラダ ・ 茄子の味噌汁 ・ グレープフルーツ	11 ・ 酢豚 ・ ごまもやし ・ はんぺんスープ ・ ミニトマト	12 ・ 魚の菜種焼き ・ きんぴらごぼう ・ 肉団子スープ ・ キウイフルーツ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ フルーツカスタード ・ サブレ	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ サブレ	・ なべ焼き ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	15 海の日 	16 ・ 麻婆豆腐 ・ 伴三糸 ・ コーンとキャベツのスープ ・ パイナップル	17 ・ 巣ごもり卵 ・ 冷しゃぶ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ バナナ	18 誕生会 ・ うな丼  ・ 若布の酢味噌和え ・ さつま芋甘煮 ・ そうめん汁・すいか	19 ・ ハワイアンポークソテー ・ マッシュポテト・人参グラッセ ・ コーンポタージュ ・ グレープフルーツ	20 ・ 鶏ごま煮 ・ 青菜のソテー ・ しめたま汁 ・ オレンジ
おやつ		・ 胡麻まんじゅう ・ 牛乳	・ ずんだプリン ・ せんべい	・ アイスcream	・ ハムサンド ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ うな丼	・ ごはん	・ ごはん
副食	22 ・ 中華風冷や奴 ・ コーンとポテトのサラダ ・ すまし汁 ・ パイナップル	23 ・ かじきの醤油マヨネーズ ・ 油揚げと青菜のお浸し ・ なめこ汁 ・ ミニトマト	24 ・ タンドリーチキン ・ ごぼうサラダ ・ 五目スープ ・ オレンジ	25 ・ 枝豆入り卵 ・ 若布サラダ ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ グレープフルーツ	26 夕涼み会 ・ 豚肉の味噌炒め ・ コーンサラダ ・ 若布スープ ・ メロン	27 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ ホットドック ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ 石垣もち ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
未満児主食	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん
副食	29 ・ なすのミートグラタン ・ ジャーマンポテト ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ	30 ・ 野菜ロールカツ ・ 大根サラダ ・ きのことスープ ・ ミニトマト	31 ・ 変わり納豆 ・ 茄子炒め ・ かぶの味噌汁 ・ パイナップル			
おやつ	・ ドーナッツ ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳			
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん			

＜夏の飲み物に気をつけよう＞

・ 子どもは大人より多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

＜飲み過ぎるとなぜいけないの？＞

- ①食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかつの量が減ってしまいます。
- ②人は甘い物を好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はあまりありません。乳幼児期には味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

＜スポーツドリンク＞

・ 糖分は比較的低いですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果はありません。

＜野菜ジュース＞

・ 野菜は栄養素や繊維をとることだけではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修復することができます。野菜ジュースではそれができません。

＜食欲が増す調理の工夫＞

・ 夏の暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味をたす、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、食事が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。

＜バランスの良い食事＞

「バランスの良い食事」の基本は、ごはん、パン、麺などの主食、汁物、魚、肉、卵、大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、この4つがお皿に揃っているものです。夏は冷たい麺だけでは食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。

