

7月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食		1 ・麻婆豆腐 ・中華風サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	2 ・豚肉の味噌炒め ・青菜としめじのお浸し ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	3 ・親子煮 ・ごまもやし ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	4 ・南瓜グラタン ・若布サラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	5 保育参観日 ・煮魚 ・切り干し大根和風サラダ ・若布の味噌汁 ・オレンジ												
おやつ		・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・二色団子 ・牛乳	・フルーツゼリー ・ビスケット													
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	7 七夕会 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・メロン・七夕ゼリー	8 ・肉豆腐 ・きゅうりもみ ・小松菜の味噌汁 ・パイナップル	9 ・枝豆入り卵焼き ・茄子炒め ・しめじの味噌汁 ・キウイフルーツ	10 ・酢豚 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・バナナ	11 ・鯖の味噌煮 ・いんげんの胡麻豆腐和え ・すいとん汁 ・オレンジ	12 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・カルピスゼリー ・ビスケット	・スイートポテト ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん													
副食	14 ・茄子のミートグラタン ・ジャーマンポテト ・凍り豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	15 ・タンドリーチキン ・ひじきサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	16 ・鮭のムニエル ・ソーメン風サラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・メロン	17 ・中華風冷奴 ・豚肉とピーマン炒め ・大根汁 ・パイナップル	18 夕涼み会 ・春巻き ・味噌ドレッシングサラダ ・卵スープ ・バナナ	19 ・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	・人参ゼリー ・せんべい	・ずんだ団子 ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・ショア ・ビスケット													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・三色ごはん												
副食	21 海の日 	22 ・カレー ・オーロラサラダ ・若布コーンスープ ・オレンジ	23 ・ツナとチーズの卵焼き ・もやしとピーマンの中華和え ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	24 お誕生会 ・うな丼 ・胡瓜の酢味噌和え ・南瓜の煮物 ・そうめん汁・すいか	25 ・生姜焼き ・粉吹き芋・人参グラッセ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	26 ・ハムピカタ ・青菜のソテー ・油揚げの味噌汁 ・バナナ												
おやつ		・メロンパン風ラスク ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・アイスクリーム	・ココアケーキ ・牛乳													
未満児主食		・カレー	・ごはん	・うな丼	・ごはん	・ごはん												
副食	28 ・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	29 ・ピーマン肉詰め ・ツナサラダ ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	30 ・かじきの醤油マヨネーズ ・昆布の煮付け ・さつま汁 ・メロン	31 ・鶏の唐揚げ ・胡麻ドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・パイナップル	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>503kcal</td> <td>403kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>19.5g</td> <td>18.2g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>18.5g</td> <td>18.7g</td> </tr> </tbody> </table> </div>			未満児	以上児	エネルギー	503kcal	403kcal	タンパク質	19.5g	18.2g	脂 肪	18.5g	18.7g
	未満児	以上児																
エネルギー	503kcal	403kcal																
タンパク質	19.5g	18.2g																
脂 肪	18.5g	18.7g																
おやつ	・南瓜スコーン ・牛乳	・醤油団子 ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい														
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん														

食と健康

夏の水分補給何を飲んでますか？
たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないで下さい。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになり、虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。

体を涼しくする夏野菜
きゅうり、とまと、すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗が出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を身体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で涼しく過ごしましょう。

食と健康

ねばねば食材を食べましょう
夏野菜のオクラやモロヘイヤは、ねばねば、ぬるぬるしています。このねばねばの正体は、ムチンという粘性物質です。胃を保護し、消化を助けてくれるので、食欲が落ちやすい季節に最適です。夏のねばねば野菜はビタミンが豊富、さっと茹でて食べるのがおすすめです。コンソメスープに星型に切ったオクラを入れると子供たちは喜んで食べます。（山芋を使った料理も良いと思います。）

食と健康

食欲増進に酢の物パワーを活用しましょう
調味料の1つである酢は、暑い夏季には欠かせません。酢に含まれている酢酸は体内でクエン酸に変化。クエン酸には体の疲労を回復させる効果があります。また、酢を使った酸味のある料理はさっぱりとして食べやすく、食欲増進の効果もあります。（きゅうりもみ、キャベツの甘酢和え、若布の酢味噌和え等々好んで食べています。）