

R4年 7月の献立

ちびっこきらら保育園

| 曜日 | 午前おやつ 未満児 | 主食 | 副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略) | 午後のおやつ | |
|------|--------------|------------|--|---------|---------|
| 1 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | もやしとわかめの味噌汁 焼きそば きゅうりの酢の物 じゃが芋の煮ころがし | 牛乳 せんべい | |
| 4 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 豆腐と揚げの味噌汁 ミートスパゲティ 茹でブロッコリー ひじきの煮物 | 牛乳 せんべい | |
| 5 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 | じゃが芋とわかめの味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめの酢の物 | 牛乳 せんべい | |
| 6 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 | もやしとわかめの味噌汁 白身魚の煮つけ かぼちゃサラダ もやしのナムル | 牛乳 せんべい | |
| 7 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 麩と揚げの味噌汁 あんかけ焼きそば レンコンサラダ キャベツの昆布和え バナナ | 牛乳 せんべい | |
| 8 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 豆腐と揚げの味噌汁 鮭スパ ピーマンの細切り炒め きゅうりの胡麻和え | 牛乳 クッキー | |
| 11 月 | 牛乳 せんべい | 親子丼 | そうめん オクラと納豆の和え物 切り干し大根サラダ | 牛乳 せんべい | |
| 12 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 | じゃが芋とわかめのすまし汁 厚揚げと揚げナスのそぼろ煮 茹でインゲン 野菜サラダ | 牛乳 せんべい | |
| 13 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 大根と揚げの味噌汁 白身魚のケチャップ和え 茹でブロッコリー マカロニサラダ | 牛乳 せんべい | |
| 14 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 青菜と揚げの味噌汁 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの酢の物 スパサラダ | 牛乳 せんべい | |
| 15 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | もやしとわかめの味噌汁 タンドリーチキン ベイクドじゃが芋 カリフラワーのサラダ | 牛乳 ドーナツ | |
| 19 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 | もやしとかぼちゃの味噌汁 厚揚げの炒め物 もやしのナムル キャベツのサラダ | 牛乳 せんべい | |
| 20 水 | 牛乳 せんべい | お弁当の日 | | | 牛乳 せんべい |
| 21 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏のから揚げ おくらの梅和え はるさめの酢の物 | 牛乳 せんべい | |
| 22 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 春雨スープ 鶏肉のトマト煮 こんにゃくの味噌和え きゅうりのゆかり和え | 牛乳 クッキー | |
| 25 月 | 牛乳 せんべい | ドライ カレー | コンソメスープ 大豆の甘辛煮 切り干し大根サラダ バナナ | 牛乳 せんべい | |
| 26 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 | かぼちゃとエノキの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 五目豆煮 いんげんの胡麻和え | 牛乳 せんべい | |
| 27 水 | 牛乳 せんべい | お誕生会 | カレーライス マカロニサラダ フライドポテト フルーツゼリー 手作りケーキ | 牛乳 せんべい | |
| 28 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | わかめと豆腐のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりのゆかり和え レンコンサラダ | 牛乳 せんべい | |
| 29 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | じゃが芋とわかめの味噌汁 焼うどん じゃが芋きんぴら 茹でブロッコリー | 牛乳 クッキー | |

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



梅雨が明け夏本番となりますので、急に食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいますが、暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下にも繋がりますので、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心をつくりましょう♪



旬の野菜を食べよう!

旬の食べ物は1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう♪

- ★ 体の熱を逃がしてくれる食材
トマト・きゅうり・レタス・なす・ズッキーニ
ゴーヤ・すいか・メロンなど
- ★ 体の余分な水分を出してくれる食材
きゅうり・なす・とうもろこし・すいか
メロンなど