

7月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ジュース	ごはん	鶏肉のトマト煮 おくらの味噌汁 オレンジ	ドライカレー お茶
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(鮭) かぼちゃの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
3	日				
4	月	せんべい	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 けんちん汁 グレープフルーツ	さつまいものレモン煮 牛乳
5	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
6	水	せんべい	ごはん	マーボーなす のり汁 すいか	揚げパン 牛乳
7	木	ジュース	ごはん	七夕ちらし そーめん汁 メロン	お星さまゼリー
8	金	ゼリー	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	カステラ 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
10	日				
11	月	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 春雨スープ グレープフルーツ	ずんだだんご 牛乳
12	火	ヨーグルト	パン	チキンカツ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	サワーライス お茶
13	水	せんべい	ごはん	鮭の味噌チーズ焼き さつま汁 すいか	茹でとうもろこし 牛乳
14	木	ゼリー	うどん	まぐろのしそ焼き キャベツの炒り煮 メロン	フルーツポンチ ウエハース
15	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	ごまトースト 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース
17	日				
18	月			海の日	
19	火	ヨーグルト	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 けんちん汁 バナナ	クラッカー ゼリー
20	水	せんべい	ごはん	マーボーなす のり汁 すいか	クロワッサン 牛乳
21	木	ゼリー	うどん	あじフライ ブロッコリーの梅煮 メロン	チーズパイ 牛乳
22	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	せんべい バナナ 牛乳
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
24	日				
25	月	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 春雨スープ グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳
26	火	ヨーグルト	パン	チキンカツ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
27	水	せんべい	ごはん	鮭の味噌チーズ焼き さつま汁 すいか	ジャムサンドパン 牛乳
28	木	ゼリー	ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ メロン	和風スパゲティ お茶
29	金	ジュース	中華めん	焼きそば 茹でとうもろこし オレンジ	フライドポテト 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜のすまし汁 バナナ	せんべい ジュース
31	日				

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	548	20.2	13.9	1.5
3才以上児	603	21.7	17.7	1.7

食育活動

- 12日 きゅうり漬け作り カシオペア座(オレンジ・ホワイテ)
- 14日 フルーチェ作り アンドロメダ座組

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



