


7月分延長給食予定献立表


5年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	土		
2	日		
3	月	マーボーなす丼	豆腐の味噌汁 バナナ
4	火	おにぎり 味噌汁	鮭のレモン煮 オレンジ
5	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
6	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 オレンジ
7	金	えびのあんかけ丼	春雨スープ バナナ
8	土		
9	日		
10	月	肉味噌丼	夏野菜スープ バナナ
11	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの煮物 オレンジ
12	水	トマトスパゲティ	ツナサラダ グレープフルーツ
13	木	おにぎり すまし汁	鶏肉の味噌炒め オレンジ
14	金	チキンライス	コーンスープ バナナ
15	土		
16	日		
17	月	海の日	
18	火	おにぎり 味噌汁	鮭のレモン煮 オレンジ
19	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
20	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 オレンジ
21	金	えびのあんかけ丼	春雨スープ バナナ
22	土		
23	日		
24	月	肉味噌丼	夏野菜スープ バナナ
25	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの煮物 オレンジ
26	水	トマトスパゲティ	ツナサラダ グレープフルーツ
27	木	おにぎり すまし汁	鶏肉の味噌炒め オレンジ
28	金	チキンライス	コーンスープ バナナ
29	土		
30	日		
31	月	おくらのねばねば丼	豚汁 バナナ

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



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。

