

# 7月分給食予定献立表

6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	月	せんべい	ごはん	マーボーなす 春雨のすまし汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳
2	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ パナナ 牛乳	ドライカレー お茶
3	水	せんべい	ごはん	五目豆腐 さつま汁 グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
4	木	ヨーグルト	うどん	あじの甘酢漬け ブロッコリー中華和え すいか	ごまトースト 牛乳
5	金	ジュース	ごはん	七夕ちらし そうめん汁 メロン	お星さまゼリー
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
7	日				
8	月	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	チーズパイ 牛乳
9	火	ゼリー	パン	ハムカツ トマトスープ パナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ お茶
10	水	せんべい	ごはん	鮭のしそ焼き わかめの味噌汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
11	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ すいか	ラスク パナナ 牛乳
12	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ メロン	大学いも 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
14	日				
15	月			海の日	
16	火	ゼリー	ごはん	マーボーなす 春雨のすまし汁 パナナ	ビスケット 牛乳
17	水	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 卵スープ グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳
18	木	ヨーグルト	うどん	あじの甘酢漬け ブロッコリー中華和え すいか	ドリア お茶
19	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 メロン	ずんだだんご 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
21	日				
22	月	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	茹でとうもろこし 牛乳
23	火	ゼリー	パン	ハムカツ トマトスープ パナナ 牛乳	サワーライス お茶
24	水	せんべい	ごはん	鮭のしそ焼き わかめの味噌汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ すいか	クラッカー ゼリー
26	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ メロン	オレンジケーキ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
28	日				
29	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
30	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ パナナ 牛乳	ツナごはん お茶
31	水	せんべい	ごはん	五目豆腐 さつま汁 グレープフルーツ	カステラ 牛乳

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	535	21.3	16.8	1.5
3才以上児	630	25.9	21.2	1.6

## 食育活動

- 3日 きゅうり漬け作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 10日 きゅうり漬け作り ベガサス・オリオン座組
- 24日 ピザトースト作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 31日 きゅうり漬け作り アンドロメダ座組

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

## 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。

