

7月分給食予定献立表

7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	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	ごまおかかごはん お茶
2	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
3	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン	ごはんピザ お茶
4	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳
5	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
6	日				
7	月	せんべい	ごはん	七夕ちらし そうめん汁 すいか	お星さまゼリー
8	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き トマトスープ バナナ 牛乳	サワーライス お茶
9	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ	カステラ 牛乳
10	木	ヨーグルト	うどん	和風カレーうどん ツナサラダ メロン	フライドポテト 牛乳
11	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
13	日				
14	月	せんべい	ごはん	マーボーなす 卵スープ すいか	スイートポテト 牛乳
15	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	葱味噌ごはん お茶
16	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳
17	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン	レモン風味ゼリー クラッカー
18	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
20	日				
21	月			海の日	
22	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 豚汁 バナナ	かぼちゃケーキ 牛乳
23	水	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん	和風カレーうどん ツナサラダ メロン	鮭チャーハン お茶
25	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	茹でとうもろこし 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
27	日				
28	月	せんべい	ごはん	マーボーなす 卵スープ すいか	ビスケット 牛乳
29	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き トマトスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
30	水	せんべい	ごはん	鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ	カレーパン 牛乳
31	木	ヨーグルト	うどん	きつねうどん 筑前煮 メロン	ずんだだんご 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	517	21.7	15.8	1.5
3才以上児	624	25.6	20.0	1.6

食育活動

- 4日 サラダ作り カシオペア座組(オレンジ)
 18日 サラダ作り カシオペア座組(ホワイト)
 23日 ピザトースト作り ベガサス・オリオン座組
 30日 きゅうり漬け作り 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。