

7月のこんだてひょう

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 牛乳	チキンライス コンソメスープ グレープフルーツ	たいやき パック麦茶
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ぶどう	スイートポテト 牛乳
4	火	バナナ	丸パン たらのチーズパン粉焼き マカロニサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん お茶
5	水	ジュース	ごはん 味噌汁 タンドリーサーモン 浅漬け バナナ	きなこパイ 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん そぼろ入り卵焼 ひじき煮 オレンジ	ツナチーズトースト 牛乳
7	金	せんべい	ごはん ドライカレー おほしさまコロッケ きゅうりとトマトサラダ フルーツ盛り合わせ お茶	フルーチェ クラッカー
8	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん 卵スープ ホイコーロー ぶどう	ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
11	火	バナナ	にんじんパン まぐろフライ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	枝豆と塩昆布のおにぎり お茶
12	水	ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め バナナ	焼き芋 牛乳
13	木	ヨーグルト	ナポリタン かぼちゃサラダ オレンジ お茶	きな粉トースト 牛乳
14	金	せんべい	ごはん かきたま汁 さばのカレー焼 マーボー大根 すいか	えびそぼろチャーハン お茶
15	土	クラッカー 牛乳	チキンライス コンソメスープ オレンジ	たいやき パック麦茶
16	日			
17	月		海の日	
18	火	バナナ	丸パン ツナオムレツ マセドアンサラダ オレンジ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶
19	水	ジュース	ごはん チキンカレー えびサラダ バナナ お茶	小豆蒸しパン 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん あじのごま味噌焼き ひじき煮 オレンジ	バウムクーヘン いちご豆乳
21	金	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ぶどう	夏祭り
22	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ぶどう	フルーツヨーグルト クラッカー
25	火	バナナ	にんじんパン まぐろフライ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	ひじきごはん お茶
26	水	ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め バナナ	じゃがバター 牛乳
27	木	ヨーグルト	★冷やしたぬきうどん かぼちゃそぼろあんかけ オレンジ	ポテトピザ 牛乳
28	金	せんべい	ごはん かきたま汁 さばのカレー焼 マーボー大根 すいか	お好み焼き お茶
29	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 なめこの味噌汁 オレンジ	たいやき パック麦茶
30	日			
31	月	せんべい	ごはん 卵スープ ホイコーロー ぶどう	人参とチーズのケーキ 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	607	23.6	20.6	1.4
3歳以上児	641	24.7	20.8	1.6

- ～食育活動～
- 7月 5日(水) つる組 魚について知ろう
 - 7月 10日(月) はと組 きゅうりの浅漬け作り
 - 7月 13日(木) きじ組 ケチャップとズッキーニピザ作り
 - 7月 25日(火) つる組 きゅうりサラダ作り



水分補給で熱中症予防を!!

のどの渇きを感じる前に、
麦茶や水などでこまめな水分補給をするようにしましょう。
食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を食べるのがおすすめです。
(トマト・なす・きゅうり・すいか など)

* * * * *
七夕の食べ物といえぼそうめん?
* * * * *

そうめんの形状が七夕の天の川を連想させたり、織姫が織機で織っていた織物に形状が似ていることから、七夕での行事食の食べ物になったといわれています。また、邪気払いや無病息災の意味が込められているといわれています。ご家庭では是非食べてみてはいかがでしょうか。