



泉第2チャイルドこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	バナナ	ごはん マーボー豆腐 中華スープ グレープフルーツ	☆スイートポテト 牛乳
2	火	せんべい	丸パン たらち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
3	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	☆きなこパイ 牛乳
4	木	ヨーグルト	うどん あじのごま味噌焼き ひじき煮 グレープフルーツ	せんべい ジョア
5	金	せんべい	ごはん ドライカレー おほしさまコロケ きゅうりとトマトサラダ フルーツ盛り合わせ お茶	七夕ゼリー クラッカー
6	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
7	日			
8	月	バナナ	ごはん ホイコーロー 卵スープ グレープフルーツ	☆小豆蒸しパン 牛乳
9	火	せんべい	にんじんパン 白身魚フライ 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
10	水	ジュース	ごはん 鶏肉の和風照り焼き 浅漬け 味噌汁 バナナ	☆焼き芋 牛乳
11	木	ヨーグルト	肉みそスパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ お茶	☆きな粉トースト 牛乳
12	金	せんべい	ごはん さばのカレー焼 マーボー大根 かきたま汁 オレンジ	☆えびそぼろチャーハン お茶
13	土	クラッカー 牛乳	チキンライス コンソメスープ バナナ	たいやき パック麦茶
14	日			
15	月	海の日		
16	火	せんべい	丸パン たらちのチーズパン粉焼き マカロニサラダ オレンジ 牛乳	☆のりじゃこおにぎり お茶
17	水	ジュース	ごはん チキンカレー えびサラダ バナナ お茶	☆豆乳餅 お茶
18	木	ヨーグルト	うどん あじのごま味噌焼き ひじき煮 グレープフルーツ	☆ツナチーズトースト 牛乳
19	金	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 オレンジ	夏祭り
20	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	源氏パイ ジュース
21	日			
22	月	バナナ	ごはん マーボー豆腐 中華スープ グレープフルーツ	バウムクーヘン ココア豆乳
23	火	せんべい	にんじんパン 白身魚フライ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	☆ひじきごはん お茶
24	水	ジュース	ごはん 鶏肉の和風照り焼き 浅漬け 味噌汁 バナナ	☆ポテトピザ 牛乳
25	木	ヨーグルト	★冷やし担々うどん かぼちゃそぼろあんかけ すいか	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳
26	金	せんべい	ごはん さばのカレー焼 マーボー大根 かきたま汁 オレンジ	☆お好み焼き お茶
27	土	クラッカー 牛乳	チキンライス コンソメスープ バナナ	たいやき パック麦茶
28	日			
29	月	バナナ	ごはん ホイコーロー 卵スープ グレープフルーツ	☆人参とチーズのケーキ 牛乳
30	火	せんべい	米粉パン 鮭のチーズ焼き マセドアンサラダ オレンジ 牛乳	☆しらすおにかおにぎり お茶
31	水	ジュース	ごはん チキンカレー えびサラダ バナナ お茶	☆フルーツヨーグルト クラッカー

☆…手作りおやつ

	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	537	21.3	16.4	1.4
3歳以上児	619	24.9	19.2	1.7

七夕の日はどうして短冊に願い事をかくの？

昔の人が、織物の上手な織姫のように、「物事が上達しますように」と、願い事をしたのが始まりだと言われています。
笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるのだそうです。



～食育活動～

7月 9日（火） はと組 ピザトースト作り
7月11日（木） つる組 サラダそうめん作り
7月22日（月） きじ組 肉巻き作り

暑い夏を元気に乗り切ろう！

1. バランスの良い食事をしっかりとる
主食・主菜・副菜をそろえよう
2. 適切な水分補給
水かお茶が好ましいです
3. 睡眠をしっかりとる
規則正しい生活を心がけよう

