

《7月 予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	土	クラッカー ジュース	ごはん	さばの照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ ハッピーターン 麦茶
2	日				
3	月	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のフライ しらす入りお浸し みそ汁	オレンジ ひじきおにぎり 麦茶
4	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	すいか バナナケーキ 牛乳
5	水	クラッカー ヤクルト	ごはん	赤魚の煮つけ ツナサラダ すまし汁	バナナ きなこマカロニ 牛乳
6	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ もやしのナムル みそ汁	グレープフルーツ アイス 麦茶
7	金	バナナ 麦茶	七夕そうめん	白身魚の香味焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ 七夕ゼリー クラッカー 梅ジャム 麦茶
8	土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ 味しらべ 麦茶
9	日				
10	月	ビスケット 麦茶	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳
11	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	すいか シュガートースト 牛乳
12	水	クラッカー 麦茶	ごはん	かじきの西京焼き ごま酢和え すまし汁	バナナ 手作りゼリー 麦茶
13	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ジャムパン	ポークチャップ フレンチサラダ コーンスープ	グレープフルーツ しらすおかかおにぎり 麦茶
14	金	バナナ 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き 小松菜のお浸し すまし汁	ジョア ココアトースト 牛乳
15	土	クラッカー ジュース	ごはん	さばの照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ 源氏パイ 麦茶
16	日				
17	月				
18	火	ビスケット 牛乳	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え すまし汁	オレンジ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
19	水	クラッカー ヤクルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	バナナ 冷やしうどん 麦茶
20	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	赤魚の煮つけ ツナサラダ すまし汁	グレープフルーツ きつねおにぎり 麦茶
21	金	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	オレンジ いちごジャムパン 牛乳
22	土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ せんべい 麦茶
23	日				
24	月	ビスケット 麦茶	ごはん	夏野菜カレー もやしのナムル 福神漬 麦茶	オレンジ 麩のラスク 牛乳
25	火	ヨーグルト 麦茶	赤飯	白身魚の香味焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	すいか 黒ごまマフィン 牛乳
26	水	クラッカー 麦茶	ごはん	かじきの西京焼き ごま酢和え すまし汁	バナナ 夏野菜のピザトースト 牛乳
27	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	グレープフルーツ 手作りゼリー 麦茶
28	金	バナナ 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き しらす入りお浸し みそ汁	ジョア チキンライス 牛乳
29	土	クラッカー ジュース	ごはん	白身魚の照り焼き もやしのお浸し	バナナ アスパラガス 麦茶
30	日				
31	月	ビスケット 麦茶	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ 和風ツナパスタ 牛乳

甘い飲み物に注意

7月になり、本格的な夏を迎えようとしています。これからの季節に気をつけたいのが、熱中症です。

子どもは大人と比べて体温調節機能が未熟なため、熱中症のリスクが高いと言われています。冷房を使って室内の温度を調節したり、水分補給をしたりして熱中症予防をしましょう。

水分補給と聞いて、どんな飲み物を思い浮かべますか？甘い飲み物には糖分が多く含まれているため、おすすめしません。おすすめなのが麦茶です。麦茶にはミネラル以外にも、夏バテに効果があるカリウムも含まれています。子どもと一緒に大人も水分補給をして、暑い夏を乗り越えましょう！



夏野菜



今年も園の畑では、夏野菜をたくさん育てています。夏野菜には子どもが苦手ななすやピーマンがありますが、クッキングをしたり、給食の麻婆茄子や夏野菜カレーに入れたりすると、子どもたちは自分で育てた野菜を喜んで食べています。

夏野菜の中でも、トマトやきゅうりは体を冷やす作用があり、なすは夏バテ予防に効果があるので積極的に食べたいですね。

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	429kcal	16.1g	11.8g	1.5g
3歳以上児	509kcal	19.0g	13.4g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。