

# 7月の献立とお知らせ

3歳未満児

たかそのこども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	主食	給食	おやつ	一人一日平均栄養価		
							エネルギー	蛋白	脂肪
1	土		カルパス	パン	調理パン 牛乳		371	5 10	16
3	月		きゅうり	ご飯	豚肉のしょうが焼き ホットサラダ 小女子佃煮	スコーン	450	9 14	15
4	火		ブルー	ご飯	焼き魚(さけ) もやしのカレーサラダ にら玉スープ	ふかшейモ (じゃが芋)	461	12 18	13
5	水		アメリカンチェリー	ご飯	ウイングスティック煮 マカロニサラダ ふりかけ 根菜味噌汁	牛乳 せんべい	560	12 18	17
6	木	七夕そうめん	マンナ	麺	そうめん 塩おにぎり ミニトマト きゅうり	ロールケーキ	474	6 10	12
7	金		ミニゼリー	ご飯	ツナとひじきの卵焼き チャプチェ風春雨 昆布佃煮味噌汁	とうもろこし	504	9 16	14
8	土		ミニカステラ	麺	冷やし中華 牛乳		380	6 12	7
10	月		きゅうり	ご飯	鶏の照り焼き ツナじゃが金平 ミニトマト 味噌汁	アイス	491	10 15	16
11	火	地震避難訓練	卵ボーロ	ご飯	ちくわのチーズフライ ウィンナーソテー 酢の物	すいか	561	10 17	20
12	水		バナナ	ご飯	鮭のムニエル 和風スパ 塩もみ じゃが芋餅	牛乳 動物ビスケット	467	12 19	9
13	木		プチダン	パン	コロッケパン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナ	578	9 17	25
14	金		オレンジ	ご飯	鶏肉のみそ焼き 大根サラダ 味付け芋	フレンチトースト	526	10 17	17
15	土		かみかみ昆布	パン	調理パン 牛乳		403	5 10	15
18	火	火災避難訓練	クラッカージャム	ご飯	鯖の人参みそ煮 切り干し大根サラダ 青梗菜ソテー	メロン	431	4 11	13
19	水		クッキー	ご飯	つみれ揚げ ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁	牛乳 ミニパン	738	6 19	21
20	木		ミニゼリー	麺	冷やし中華 バナナ 牛乳	プリン	371	4 12	2
21	金	夏祭り	きゅうり	ご飯	カレー ドレッシング漬 ゆで卵	オレンジ ミニシュークリーム	571	8 14	24
22	土		チーズ	麺	冷やしたぬきうどん 牛乳		299	8 13	9
24	月		小魚せん	ご飯	煮魚(まぐろ) バンバンジーサラダ 味噌汁	牛乳 スティックパン	660	12 24	9
25	火	夏祭り予備日	ハイハイ	ご飯	しゅうまい じゃがべい ミニトマト ふりかけ	バナナ ミニゼリー	563	10 16	18
26	水		えびせん	ご飯	麻婆なす 野菜ソテー ブロッコリマヨネーズ	アメリカンチェリー	462	2 9	13
27	木	誕生会	ブルー	ご飯	鮭の混ぜ寿司 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	ケーキ	774	11 22	32
28	金		卵ボーロ	ご飯	ミートローフ もやしの中華 しらす 味噌汁	ヨーグルト	433	9 15	9
29	土		クラッカージャム	パン	調理パン 牛乳		359	5 10	16
31	月		桃	ご飯	酢豚 バンサンスー オレンジ 中華スープ	牛乳 せんべい	606	7 15	17

★誕生会の日はお弁当箱いりません。★(て)はてづくり 三時は麦茶がつきます。

★毎週木曜日は空弁当を用意してください。但し第5木曜日のみごはんを持たせてください。

## 冷たい飲み物や食べ物にとりすぎに注意しましょう!!

夏の暑さのなかでは食欲がなくなり、のどごしがよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たい物をとると、胃腸の活動を弱めて逆に食欲がなくなったり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給をするには、食材から取り入れるのがおすすめ。体を冷やす効果があるといわれている夏野菜でビタミンやミネラルを補給し、体温調節をしましょう。