

# 7月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん	なすのツナ煮 豆麩の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
2	日				
3	月	ヨーグルト	ごはん	いわしの卵とじ 夏野菜スープ すいか	いもよーかん 牛乳
4	火	ジュース	パン	ハムカツ 野菜ソテー バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
5	水	乳酸菌飲料	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
6	木	ゼリー	うどん	鮭のレモン焼き 青菜ののり煮 メロン	ポップコーン ラスク お茶
7	金	ジュース	ごはん	七夕ちらし そうめん汁 果物盛り合わせ	お星さまタルト 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
9	日				
10	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー茄子 春雨スープ すいか	ピザポテト 牛乳
11	火	ジュース	パン	あじフライ コーンサラダ バナナ 牛乳	肉みそうどん お茶
12	水	乳酸菌飲料	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
13	木	ゼリー	うどん	まぐろのしそ焼き おくらのごま煮 メロン	フルーツポンチ せんべい
14	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー えびの炒め煮 グレープフルーツ	(夏祭り)
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 さつま汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
16	日				
17	月			海の日	
18	火	ジュース	ごはん	卵焼きの甘酢あんかけ 野菜スープ バナナ	フライドポテト 牛乳
19	水	乳酸菌飲料	ごはん	肉豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	せんべい バナナ 牛乳
20	木	ゼリー	うどん	鮭のレモン焼き 青菜ののり煮 メロン	ずんだだんご お茶
21	金	ジュース	ごはん	豚肉の中華煮 かき玉汁 グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
23	日				
24	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー茄子 春雨スープ すいか	きなこトースト 牛乳
25	火	ジュース	パン	あじフライ コーンサラダ バナナ 牛乳	おにぎり きゅうり漬け お茶
26	水	乳酸菌飲料	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
27	木	ゼリー	うどん	まぐろのしそ焼き おくらのごま煮 メロン	茹でとうもろこし お茶
28	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー えびの炒め煮 グレープフルーツ	ホットドッグ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 さつま汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
30	日				
31	月	ヨーグルト	ごはん	卵焼きの甘酢あんかけ 野菜スープ すいか	チーズお焼き 牛乳


今月の栄養価				
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g	
3才未満児	526	17.5	15.0	1.6
3才以上児	618	21.0	18.9	1.9

## 食育活動

- 4日 ピーマンの種とり ペガサス・オリオン座組
- 18日 ごはん盛り付け カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 25日 きゅうり漬け作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 27日 とうもろこしの皮むき アンドロメダ座

## 七夕の食べ物

七夕には素麺(そうめん)を食べる習慣があるそうです。素麺が七夕に食されるようになったのは室町時代から。七夕の時期に取れる小麦粉の収穫を感謝するということと素麺の流れが天の川を思わせること、また麺が織姫がつむぐ糸に見えることなどからきているようです。



### おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん!

