



7月の献立



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	ビビンバ丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 豚肉のしそ炒め すまし汁 オレンジ	パウムクーヘン 牛乳
4	火	ゼリー	食パン 鶏肉のマーメレード焼 フロッコリーソテー バナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
5	水	ジュース	ごはん トマトオムレツ ビーンズサラダ メロン	焼きそば 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん さわらの照り焼き 白和え バナナ	あんバターサンド お茶
7	金	せんべい	七塔そうめん おほしさまバーグ フルーツ盛り合わせ	おほしさまパフェ
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもツナ煮 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしと厚揚げ炒め オレンジ	カステラ 牛乳
11	火	ゼリー	パン たらのパン粉焼き みそドレサラダ バナナ 牛乳	チキンライス お茶
12	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 メロン	ごまトースト 牛乳
13	木	ヨーグルト	うどん 鮭のしょうが焼き のり和え バナナ	ずんだ団子 お茶
14	金	せんべい	ごはん そぼろ入り卵焼 わかめサラダ すいか	トマトスバグティ 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
16	日			
17	月		海の日	
18	火	ゼリー オレンジ	食パン 鶏肉のマーメレード焼 フロッコリーソテー バナナ 牛乳	ヨーグルト ウエハース お茶
19	水	ジュース	ごはん トマトオムレツ ビーンズサラダ メロン	ブルーベリーケーキ 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん さわらの照り焼き 白和え バナナ	ホットドック お茶
21	金	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ すいか	夏祭り
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもツナ煮 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしと厚揚げ炒め オレンジ	メロンパン 牛乳
25	火	ゼリー	パン たらのパン粉焼き みそドレサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
26	水	ジュース	ごはん ドライカレー マカロニサラダ メロン	ごまパイ 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん 鮭のしょうが焼き のり和え バナナ	ピザトースト お茶
28	金	せんべい	ごはん そぼろ入り卵焼 わかめサラダ すいか	マドレーヌ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん 筑前煮 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
30	日			
31	月	せんべい	ごはん 豚肉のチャップソース ツナポテト炒め オレンジ	じゃこの焼うどん 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上	598	23.1	17	2
3歳未満	511	18.9	13.6	1.6

～食育活動～		
7月3日(月)	うぐいす	人形型抜き
7月13日(木)	きじ	ずんだ作り
7月27日(木)	つる	ピザトースト作り
7月31日(月)	はと	きゅうりの浅漬け作り

おやつ役割って?

子どもたちはおやつ時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。