

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	マドレーヌ 牛乳
3	火	ゼリー	食パン チキンのバジルソース しらたきサラダ パナナ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
4	水	ジュース	ごはん あじの梅みそ焼き 青菜のおかか炒め 味噌汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 大豆煮 メロン	ごまトースト 牛乳
6	金	せんべい	七夕そうめん おほしさまバーグ フルーツ盛り合わせ	プリンアラモード 牛乳
7	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ パナナ	せんべい ジュース
8	日			
9	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	ゼリー クラッカー
10	火	ゼリー	食パン チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
11	水	ジュース	ごはん 豚汁 切り干し大根煮カレー風味 グレープフルーツ	ごま豆乳寒天 牛乳
12	木	ヨーグルト	うどん 松風焼 昆布の煮物 メロン	ツナサンドパン 牛乳
13	金	せんべい	ごはん トマトと卵のスープ マーボーなす すいか	お好み焼き お茶
14	土	クラッカー 牛乳	しらす丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
15	日			
16	月		海の日	
17	火	ゼリー	食パン チキンのバジルソース しらたきサラダ パナナ 牛乳	カステラ お茶
18	水	ジュース	ごはん あじの梅みそ焼き 青菜のおかか炒め 味噌汁 グレープフルーツ	五平もち お茶
19	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 大豆煮 メロン	ごまトースト 牛乳
20	金	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 すいか	夏まつり
21	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ パナナ	せんべい ジュース
22	日			
23	月	せんべい	ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	フルーツボンチ 牛乳
24	火	ゼリー	食パン チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳	エビピラフ お茶
25	水	ジュース	ゆかりごはん 味噌汁 天ぷら グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん 松風焼 昆布の煮物 メロン	きなこ団子 お茶
27	金	せんべい	ごはん トマトと卵のスープ マーボーなす すいか	人参ケーキ 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	しらす丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
29	日			
30	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	メロンパン 牛乳
31	火	ゼリー	食パン 鶏肉ケチャップ焼 マセドアンサラダ パナナ 牛乳	塩焼きそば お茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	615	23.3	19.5	2.2
3歳未満児	538	19.7	16.3	1.8

七夕にはそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるまいといわれています。暑いこの時期にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。



そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっていることがあります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には、厄除けの意味がこめられています。

食育活動

- 7月4日 つる組 おかか炒め
- 7月10日 つる組 サンドウィッチ作り
- 7月17日 きじ組 バジルソース作り
- 7月30日 はと組 きゅうりの浅漬け作り

すっぱい食べ物で疲労回復！！

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとしたすっぱいもの食べると唾液がたくさん出るため、胃が活性化して食欲がでます。また、すっぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるといわれています。すっぱいものを夏の食卓に取り入れてみませんか。

