

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	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
2	火	ゼリー	人参パン 鶏の照り焼き 枝豆サラダ バナナ 牛乳	きつねおにぎり お茶
3	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 あじフライ 浅漬け すいか	きなこ団子 お茶
4	木	ヨーグルト	ごはん 松風焼 なすとツナのソテー メロン	あんパン 牛乳
5	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	天の川ゼリー 源氏パイ
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん なめこの味噌汁 ビーフンソテー バナナ	せんべい ジュース
7	日			
8	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	チーズパイ 牛乳
9	火	ゼリー	ほうれん草パン 鶏肉のレモンソースかけ コーンサラダ バナナ 牛乳	うめじゃこおにぎり お茶
10	水	ジュース	ごはん 油麩の味噌汁 さばの照り焼き 野菜炒め すいか	ゼリー とんがりコーン
11	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ 鶏肉となすの炒め煮 メロン	ジャムサンドパン 牛乳
12	金	せんべい	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ぶどう	ほうれん草ケーキ 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 筑前煮 バナナ	せんべい ジュース
14	日			
15	月		海の日	
16	火	ゼリー	人参パン 鶏の照り焼き 枝豆サラダ バナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
17	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 あじフライ 浅漬け すいか	大学芋 お茶
18	木	ヨーグルト	うどん いわしの梅焼き 人参ごま炒め メロン	カステラ 牛乳
19	金	せんべい	ごはん のっぺい汁 切り干し大根カレー風味 ぶどう	夏まつり
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん なめこの味噌汁 ビーフンソテー バナナ	せんべい ジュース
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
23	火	ゼリー	ほうれん草パン 鶏肉のレモンソースかけ コーンサラダ バナナ 牛乳	焼きおにぎり お茶
24	水	ジュース	混ぜご飯 わかめスープ チャプチェ すいか	コーン蒸しパン 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ 鶏肉となすの炒め煮 メロン	メロンパン 牛乳
26	金	せんべい	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ぶどう	フルーツボンチ クラッカー
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 筑前煮 バナナ	せんべい ジュース
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オレンジ	人参ケーキ 牛乳
30	火	ゼリー	かぼちゃパン たらちのチーズ焼き えび野菜ソテー バナナ 牛乳	ガリガリ君 せんべい
31	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 ひきな炒り すいか	ホットドック 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	620	21.3	19.5	2.1
3歳未満児	521	17.8	15.7	1.7

～食育活動～

7月 9日(火) つる組 トマト・バジルソース作り
 7月12日(金) つる組 カレー作り
 7月23日(火) はと組 きゅうりの浅漬け作り
 7月26日(金) きじ組 きゅうりとなすの漬物作り

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。

おやつ役割りって？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くて、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。

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
---	---	-------	----	-------