

7月の献立



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 アジフライ 浅漬け すいか	きなこ団子 お茶
2	木	ヨーグルト	うどん チキンのマヨ焼 グリーンサラダ バナナ	パウムクーヘン 牛乳
3	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 五目煮 メロン	五平もち お茶
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん 肉じゃが すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
5	日			
6	月	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	スイートポテト 牛乳
7	火	ジュース	七夕そうめん おほしさまバーグ すいか	ゼリー 源氏パイ
8	水	バナナ	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 野菜ソテー オレンジ	大学芋 牛乳
9	木	ヨーグルト	ジャージャー麺 トマトときゅうりのサラダ バナナ	きつねごはん お茶
10	金	せんべい	ごはん 松風焼 なすとツナのソテー メロン	ごまきなこ蒸しパン 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 バナナ	米粉マフィン ジュース
12	日			
13	月	せんべい	ごはん 中華スープ ホイコーロー ぶどう	レモンケーキ 牛乳
14	火	バナナ	人参パン 鶏肉のさっぱり焼き ツナえびサラダ オレンジ牛乳	ひじきごはん お茶
15	水	せんべい	わかめごはん 味噌汁 アジフライ 浅漬け すいか	じゃがバター お茶
16	木	ヨーグルト	うどん チキンのマヨ焼 グリーンサラダ バナナ	かぼちゃあんパン 牛乳
17	金	ジュース	塩焼きそば 混ぜご飯 から揚げ 浅漬け とうもろこし オレンジ	ガリガリ君 せんべい
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 肉じゃが バナナ	せんべい ジュース
19	日			
20	月	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	ヨーグルト クラッカー
21	火	バナナ	食パン 鶏肉のレモンソースかけ コーンサラダ オレンジ牛乳	お好み焼き お茶
22	水	ジュース	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 野菜ソテー すいか	ツナチーズトースト 牛乳
23	木		海の日	
24	金		スポーツの日	
25	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 バナナ	米粉マフィン ジュース
26	日			
27	月	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	マドレーヌ 牛乳
28	火	バナナ	ほうれん草パン ハンバーグ ツナサラダ オレンジ 牛乳	フライドポテト お茶
29	水	ジュース	コーンごはん コンソメスープ 鮭フライのタルタルソースかけ すいか	フルーツボンチ クラッカー
30	木	ヨーグルト	うどん さばの塩焼き 昆布の煮物 バナナ	メロンパン 牛乳
31	金	せんべい	混ぜご飯 わかめスープ チャプチェ メロン	さつまいもの塩バター焼き 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	636	21.7	18.8	2.0
3歳未満児	532	17.7	15.4	1.6

～食育活動～
 7月21日(火) はと組 すんだパン作り
 7月27日(月) きじ組 枝豆ご飯作り
 7月28日(火) つる組 トマトケチャップ作り

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。

おやつ役者って？

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。