

《7月予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	月	麦ファー 麦茶	ごはん	かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	バナナ ぼたぼた焼き チーズ 牛乳
2	火	せんべい 麦茶	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁	オレンジ マカロニきなこ 牛乳
3	水	バナナ ヨーグルト	ごはん	かつおの味噌揚げ煮 レタスとトマトのサラダ すまし汁	すいか シュガーパイ 牛乳
4	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	グレープフルーツ ツナトースト 牛乳
5	金	ハーベスト 牛乳	七夕そうめん	ホキの香味焼き きゅうりのゆかり漬け	さくらんぼ せんべい 七夕ゼリー
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し	バナナ 源氏パイ 牛乳
7	日				
8	月	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き しょうゆフレンチ すまし汁	バナナ チョコパン 牛乳
9	火	麦ファー 牛乳	ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬け	オレンジ 牛乳寒天 麦茶
10	水	ハーベスト 麦茶	ごはん	あじの照り焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁	グレープフルーツ ワッフル 牛乳
11	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ	メロン みそ蒸しパン 牛乳
12	金	せんべい 麦茶	赤飯	鮭の南部焼き 五目煮 みそ汁	オレンジ 焼きそば 麦茶
13	土	ハーベスト 牛乳	ごはん	さばの塩焼き しらす入りお浸し	バナナ せんべい ジュース
14	日				
15	月				
16	火	バナナ ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	オレンジ ごま団子 麦茶
17	水	麦ファー 麦茶	ごはん	かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	すいか ピザトースト 牛乳
18	木	クラッカー 麦茶	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁	グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳
19	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	かつおの味噌揚げ煮 小松菜のお浸し すまし汁	バナナ ミニドッグ 牛乳
20	土			夏祭り	
21	日				
22	月	ハーベスト 牛乳	冷やしうどん	鮭の西京焼き しょうゆフレンチ	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え
23	火	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	メロン ココアトースト 牛乳
24	水	麦ファー 牛乳	ごはん	ホキの香味焼き きゅうりのゆかり漬け みそ汁	バナナ 小魚チップ プリン
25	木	バナナ ヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬け	オレンジ 麩のラスク 牛乳
26	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁	グレープフルーツ なすとトマトのミートスパゲッティ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き しらす入りお浸し	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
28	日				
29	月	麦ファー 麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ せんべい アイス
30	火	ハーベスト 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ	すいか 五平餅 麦茶
31	水	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き ひじき煮 みそ汁	オレンジ しらすおかかごはん 麦茶

水分の上手な補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。飲み物は麦茶やイオン飲料にしましょう。糖分の多いジュースは食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになるので控えましょう。

夏野菜

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏に不足しがちな栄養素をカラフルな夏野菜でおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	529kcal	20.5g	16.4g	1.7g
3歳以上児	576kcal	22.7g	16.2g	1.9g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。