



7月 こんだてひょう



大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	げつ	サーモンのサワーソースやき オクラのおかかあえ なすのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
2	か	チンジャオロース はるさめのすのもの いんげんのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
3	すい	パン なすとトマトのチーズやき ツナとキャベツのわふうサラダ たまごスープ メロン	むぎちや おかし	むぎちや フライドポテト
4	もく	さわらのラビゴットソース れんこんのカレーいため キャベツのみそしる さくらんぼ (未満児:さばのラビゴットソース)	ジュース おかし	M おかし
5	きん	～たなばたランチ～ たなばたまぜごはん とりささみのレモンふうみ カラフルサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	むぎちや おかし	M おかし
8	げつ	タコライス ひじきサラダ モロヘイヤとパスタのスープ さくらんぼ	むぎちや おかし	M おかし
9	か	さけのガーリックマヨネーズやき じゃこピーマン とうがんのみそしる オレンジ	ジュース おかし	ジュース おかし
10	すい	さっぱりれいしゃぶ なすとさやいんげんのにびたし あつあげのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
11	もく	つるつるひやしうどん ブロッコリーちゅうかサラダ ヨーグルト	ジュース おかし	むぎちや おかし
12	きん	とりにくのかりんあげ オクラともやしのナムル もずくスープ れいとうパン	むぎちや おかし	プリン
16	か	さばのごまやきサクサク かぼちゃとチーズのサラダ モロヘイヤのみそしる メロン	ジュース おかし	M おかし
17	すい	サマーカレー トマトとわかめのナムル フルーツジュレ むぎちや (未満児:トマトのナムル)	むぎちや おかし	ヨーグ おかし
18	もく	かじきのカラフルなつやさいソースがけ いんげんとコーンのソテー かきたまじる バナナ	ジュース おかし	M やきもち
19	きん	ぐだくさんさっぱりそうめん ミニトマトのごまあえ メロン	むぎちや おかし	M おかし
22	げつ	ししゃものなんばんづけ マカロニサラダ えのきとしめじのみそしる バナナ (未満児:ほっけのなんばんづけ)	むぎちや おかし	M おかし
23	か	ひやしラーメン かぼちゃのそぼろに メロン	ジュース おかし	ヨーグルトあえ
24	すい	まぐろとなすのみそいため にらのなつとうあえ きんぴらみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
25	もく	トマトいりマーボー豆腐 バンサンスー チンゲンサイとあさりのスープ バナナ	ジュース おかし	M おかし
26	きん	ぶたにくのうめてりやき ピーマンツナあえ もやしとあつあげのみそしる スイカ	むぎちや おかし	M おかし
29	げつ	パン かじきとじゃがいものグラタン ブロッコリーとツナのサラダ とうがんのミネストローネ オレンジ	むぎちや おかし	ジュース おかし
30	か	チャプチェ しょうがふうみあえ じゃがいものみそしる スイカ	ジュース おかし	M おかし
31	すい	スイカごはん ささみのチーズフライ トマトとおくらのサラダ はんぺんのすましじる きんぎょゼリー たんじょうしゃバースデーケーキ	むぎちや おかし	M おかし

おめでとう
「どうもろこしのかわね。」



本格的な暑さに備え体調管理に気を付けよう!

梅雨が明けると、夏も本番。暑さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすく食欲も落ちやすくなります。夏バテにならないために、規則正しい生活を心がけ睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。

夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また利尿作用もあり余分な水分を出し、体内の水分量を調節する働きもあります。今が旬のおいしい夏野菜をたくさん食べましょう。



バランスの良い食事で暑い夏を乗り切ろう

苦手だから、食べないからと子どもの好きな物ばかりの食事になっていませんか? 食事の偏りが続くと、体の成長にも影響します。夏バテせず、元気に過ごすためにもバランスの良い食事を心がけましょう。

～7月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー373kcal、たんぱく質20.2g、
脂質19.3g、食塩1.6g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー407kcal、たんぱく質16.3g、
脂質14.7g、食塩1.4g

～おいしい絵本～

「もりのピザやさん」

作: 船崎靖子
絵: 奈良坂智子

森にあらいぐまのピザ屋さんが引越してきました。おいしくてすぐに大盛況。そんな時、森の仲間がみんなで食べられるピザを作ろうと思いつき、森の仲間と巨大なピザを作ります。どんなピザができたのでしょうか。みんなはどんなピザが好きかな?

