



7月こんだてひょう

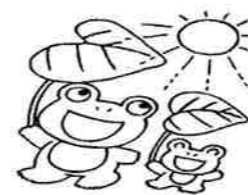


(都合により献立が変更になる場合があります)

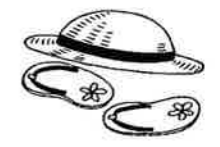
平成26年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	ヨーグルト かし	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが ごまあえ 厚揚げのみそ汁	あゆ 厚揚げ 牛こま切	米 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 大根 しめじ 小葱	ぶどう かし	卵類	
2	水	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ かき卵スープ	ちくわ 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 にら しいたけ	すいか かし かえりちりめん	野菜類 豆類	
3	木	牛乳 メロン	夏野菜のカレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししゃも	牛こま切 油揚げ かに缶詰 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋 こんにやく	かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ きゅうり キャベツ トマト 玉葱	ゼリー かし	種実類	
4	金	牛乳 昆布 かし	パン 魚のパン粉焼(トマトソースかけ) ピーナツあえ スキムスープ	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	パセリ トマト 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 もやし	オレンジジュース りんご かし	豆類	
5	土	牛乳 かし	親子うどん しらすあえ かぼちゃ甘煮 果物	鶏ももこま切 卵 しらす干し	うどん	人参 玉葱 小葱 ほうれん草 かぼちゃ キャベツ		いも類 種実類	
7	月	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	火	100%ジュース かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き りんごいりコールスロー ズッキーニスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 りんご コーン(粒) きゅうり ズッキーニ	メロン 昆布 かし	魚介類	
9	水	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 煮魚 トマト もみのりあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	トマト ほうれん草 小葱 人参 キャベツ 大根 玉葱 きゅうり ごぼう	すいか かし	豆類 種実類	
10	木	牛乳 りんご	パン 鶏肉のからあげ 粉ふき芋 かぼちゃサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 ベーコン 水煮大豆 いんげん	テーブルロール じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 玉葱 セロリ キャベツ パセリ	とうもろこし 塩ゆで ミニゼリー	野菜類	
11	金	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん 海の幸卵焼き いんげんのごまみそあえ けんちん汁	卵 かに缶詰 豆腐 いんげん	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ひじき 大根 ごぼう 玉葱 小葱	ヨーグルト バナナ かし	肉類 野菜類	
12	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン うずら煮豆 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	スパゲティ	ピーマン 人参 玉葱 なすび きゅうり わかめ しめじ メロン		いも類 豆類	
14	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ もやし コーン缶(クリーム)	ぶどう スルメ かし	野菜類 魚介類	
15	火	牛乳 メロン	そうめん 魚のごまみそ焼き ズッキーニのサラダ	ロースハム 白身魚 チーズ ベーコン	そうめん	きゅうり 小葱 干しいたけ ズッキーニ トマト	白玉団子 オレンジ	野菜類 いも類	
24	木	牛乳 ぶどう	パン 鶏肉のクラッカー焼き 和風サラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 かにかま 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり ひじき 小葱 かぼちゃ もやし キャベツ	オレンジ ケーキ	いも類	
25	金	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん ツナ入卵焼き ごまあえ 豆腐のみそ汁	シーチキン 卵 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり しめじ 大根 小葱	ヨーグルト りんご かし	いも類 魚介類	
26	土	牛乳 かし	夏まつり						
29	火	牛乳 かし	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ きゅうり 小葱	すいか かし	野菜類 種実類	
30	水	牛乳 かし	お弁当の日						
31	木	ヨーグルト かし	さけごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	鮭 油揚げ 納豆 水煮大豆 ロースハム	米 こんにやく じゃが芋	ごぼう 昆布 人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ 小葱	ぶどう かし	種実類 卵類	

1(火)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます



給食だより



今シーズンの健康ポイント

初夏からの健康管理

季節の変わり目は体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。体調をくずしやすい季節ですが、生活に気をつけて、よく寝ましよう。スムーズに夏の体に移行しましょう。

- ①なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。
- ②たんぱく質や脂肪を適切に摂る食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。
- ③生体リズムを整えましょう。



夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れを取り、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



食べもの・飲みもの 水分のじょうずな補給を!

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。子どもに与える水分は、食事ごとの汁もの料理がまず第一。飲みものは麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになります。

