



# 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29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			
15	土	牛乳 かし	焼きそば 1日粉ふき芋 15日かぼちゃ甘煮 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 しらす干し	やきそば 1日じゃが芋	キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ きゅうり わかめ		いも類	
3	月	牛乳 りんご	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ 厚揚げのみそ汁	あゆ 厚揚げ 牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ 大根 しめじ きゅうり 玉葱 人参 小葱	ゼリー かし	雑実類	
4	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン りんごいりコルスロー キャベツのスープ 4日鶏肉のクラッカー焼 18日魚のアーモンド焼	4日鶏もも肉 18日白身魚	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり もやし 人参 玉葱 パセリ	4日メロン かし 18日すいか かし	卵類	
5	水	100%ジュース かし	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ 5日ひじきと大豆の煮物 19日ポークビーンズ ししやも	牛こま切 油揚げ ししやも 水煮大豆	米	なす キャベツ 玉葱 かぼちゃ トマト ズッキーニ 人参	5日ラスク 19日ぶどう かし	雑実類 いも類	
6	木	牛乳 りんご	パン 豚肉のぼんずあえ スパゲティサラダ ズッキーニスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン 卵 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり 人参 キャベツ ズッキーニ 玉葱 もやし パセリ	ヨーグルト バナナ かし	豆類	
7	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	土	牛乳 かし	肉うどん しらすあえ うずら煮豆 果物	牛こま切 卵 うずら豆 しらす干し	うどん	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 小葱 きゅうり		いも類 野菜類	
10	月	牛乳 かし	パン マカロニサラダ かぼちゃスープ 10日中華風ローストポーク 24日魚のからあげ(トマトソース)	10日豚ひれ肉 24日白身魚 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳/パン マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 しいたけ	10日白玉団子 オレンジ 24日すいか かし	いも類	
11	火	牛乳 ぶどう	ゆかりごはん 煮魚 ごまあえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 大根 小葱 ごぼう	ゼリー かし	豆類	
12	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ スキムスープ かぼちゃサラダ ピーマン昆布	ちくわ 卵 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり ピーマン キャベツ もやし パセリ 玉葱	メロン かし	野菜類 豆類	
13	木	牛乳 りんご	わかめごはん ツナ入り卵焼 キャベツのごまあえ けんちん汁	シーチキン 卵 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ 大根 人参 ごぼう 玉葱 小葱	13日とうもろこし塩茹 ミニゼリー 27日メロン 昆布 かし	魚介類	
14	金	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
21	金	牛乳 かし	とうもろこしごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 ロースハム 豆腐 納豆	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 人参 大根 なす キャベツ ほうれん草 小葱	メロン かし かえりちりめん	野菜類	
25	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	ぶどう かし	雑実類	
26	水	牛乳 かし	そうめん 魚のごまみそやき 和風サラダ トマト	ロースハム 白身魚 水煮大豆 かにかま	そうめん	きゅうり ごぼう 玉葱 しいたけ トマト ひじき 小葱	オレンジケーキ	野菜類 いも類	
28	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き ピーナツあえ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類	
29	土	牛乳 かし	夏まつり						
31	月	牛乳 チーズ かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き かぼちゃ甘煮 トマトサラダ キャベツスープ	豚肉(ひれ)	テーブルロール じゃが芋	トマト きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉葱	すいか かし かえりちりめん	豆類 野菜類	

3(月)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 25(火)土用丑の日です



## 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冷房を上手に使用し、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とり、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行きましょう。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。

