

7月献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	水	オクラ入りマーボー豆腐 三色ナムル	かき玉汁 くだもの	牛 乳 ダブルチーズトースト	牛 乳 ごはん	16	木	ほっけの香味焼き 大豆とひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋スティック	牛 乳 ごはん
2	木	さばおろし煮 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 ヨーグルトパンケーキ	牛 乳 ごはん	17	金	肉団子の甘酢あん ごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 やきそば	牛 乳 ごはん
3	金	野菜あんかけ卵焼き ほうれん草のバター炒め	中華スープ くだもの	牛 乳 スイートポテト	牛 乳 ごはん	18	土	彩り冷や麦 チーズ	くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳
4	土	やきそば チーズ	白菜スープ くだもの	牛 乳 クッキー	牛 乳	21	火	チキンカツ たまごサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 チャーハン	牛 乳 米粉パン
6	月	鶏肉のレモン焼き ごま酢あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 ごはん	22	水	えび豆腐のみそ炒め 磯香あえ	マカロニスープ くだもの	牛 乳 にんじんケーキ	牛 乳 ごはん
7	火	たらのムニエル ブロッコリーサラダ	小松菜スープ くだもの	牛 乳 みそ焼きライス	牛 乳 レーズンパン	23	木	鮭の西京焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 アーモンドトースト	牛 乳 ごはん
8	水	豚肉のショウガ焼き 拌三絲	みそ汁 くだもの	牛 乳 ミニラーメン	牛 乳 ごはん	24	金	カレーピラフ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ	白菜のミルクスープ くだもの	アイスクリーム	ヤクルト 誕生会
9	木	豆腐のカレー煮 あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 いもち	牛 乳 ごはん	25	土	冷やし中華 枝豆	くだもの	牛 乳 ビスコ	牛 乳
10	金	鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ごまラスク	牛 乳 ごはん	27	月	さばのこはく揚げ あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 ホットケーキ	牛 乳 ごはん
11	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	枝豆 くだもの	牛 乳 コーンフレーク牛乳	牛 乳	28	火	ウィンナー入りオムレツ 洋風煮浸し	ビシソワーズ くだもの	牛 乳 フルーツカルピス	牛 乳 バターパン
13	月	たらのごま風味揚げ キャベツの炒めもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 お茶 とうもろこし	牛 乳 ごはん	29	水	鶏肉の照り焼き 竹輪のマヨごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ご飯のおやき	牛 乳 ごはん
14	火	ハンバーグ ラーメンサラダ	青菜スープ くだもの	牛 乳 フルーツ合わせ	牛 乳 食パン	30	木	豆腐のケチャップ煮 ジャーマンポテト	春雨スープ くだもの	牛 乳 米粉の黒ごまクッキー	牛 乳 ごはん
15	水	カレー フレンチサラダ	たまごスープ くだもの	牛 乳 きなこホットケーキ	牛 乳 カレーライス	31	金	ほっけのみそ焼き 胡瓜とかにかの酢のもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 ごはん



バランスよく食べましょう

成長期の子どもにとって、栄養バランスのとれた食事はとても大切です。
主食、主菜、副菜を揃えると栄養バランスがよくなります。
品数を増やすのは大変ですが、オムライスや、ミートソースパスタの様に、主食と主菜を組み合わせた献立もよいですね。

副菜：野菜のおかず

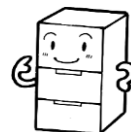
副菜：魚、肉、卵、豆腐
を使ったメインのおかず主食：ごはん、
パン、めん類

汁物：みそ汁、スープ



食中毒に気をつけよう

夏場は細菌による食中毒が多い季節です。ご家庭でも食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。
主食を持参する場合は、冷ましてからふたをする、保冷剤を利用するなど、食中毒予防にご協力をお願いします。



菌をつけない 菌を増やさない 菌をやっつける

手洗いをするときは、ハンドソープを使いましょう。指先、つめ、指の間、手首などは洗い残しが多くなりがちなので、声をかけてあげましょう。



△熱中症対策△

暑い季節が続きます。
熱中症対策として、活動前に水分補給を行いましょう。また、喉が渇く前の、こまめな水分補給を心がけましょう。適度の塩分とミネラル補給も大切です。
環境省の熱中症予防サイトなども参考にしてください。

