



7月 給食献立表



槌ヶ原ちどり保育園

平成28年 7月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 ハードビス	ドライカレー コールスローサラダ 目玉焼き	牛乳 小魚 野菜かりんとう
2	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 乳ボーロ	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 グリーンサラダ しゅうまい	牛乳 ごまじゃこトースト
5	火	牛乳 リッツ	うま煮 おくら納豆 小魚のり味 メロン	牛乳 チーズビット
6	水	牛乳 ジャムサンド	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 焼きのり	牛乳 お好み焼き
7	木	牛乳 ウエハース	鶏肉の石垣揚げ 五色和え グリーンポテト	牛乳 セタゼリー
8	金	牛乳 シガーフライ	豚丼 フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 雪の宿
9	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 マンナ	夏野菜のそばろ煮 青菜のおかか和え 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 磯の香もち
12	火	牛乳 プレミアムクラッカー	魚の南蛮漬け 焼きポテト 具だくさん汁	牛乳 バナナケーキ
13	水	牛乳 バナナ	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりのゆかり和え	牛乳 アイスクリーム
14	木	牛乳 プチスナック	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和風サラダ 小魚佃煮	牛乳 ミックスフルーツヨーグルト
15	金	牛乳 ハードビスケット	ハヤシシチュー コールスローサラダ 目玉焼き	牛乳 アンパンマンせんべい
16	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
19	火	牛乳 乳ボーロ	うま煮 おくら納豆 小魚のり味 すいか	牛乳 枝豆 アスパラガス
20	水	牛乳 ジャムサンド	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 チーズビット
21	木	牛乳 ウエハース	さつま汁 青菜のあひたし ウインナー 焼きのり	牛乳 バタークッキー
22	金	牛乳 シガーフライ	とうもろこしご飯 魚の竜田揚げ 彩野菜のごま和え 天の川そうめん汁 桃缶	牛乳 ココナッツサブレ
23	土	牛乳 ビスケット	タベのつどい (ポークカレーシチュー バナナ)	
25	月	牛乳 マンナ	夏野菜のそばろ煮 青菜のおかか和え 手作りふりかけ トマト	牛乳 人参ゼリー
26	火	牛乳 プレミアムクラッカー	マーボーなす 華風和え トマト	牛乳 チーズ蒸しパン
27	水	牛乳 ビスコ	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりのゆかり和え	牛乳 アイスクリーム
28	木	牛乳 バナナ	魚南蛮漬け 焼きポテト 具だくさん汁	牛乳 とうもろこし
29	金	牛乳 アンパンマンビスケット	クリームシチュー สปาゲッティーサラダ オレンジ	牛乳 リッツ
30	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット

※ みかん・ばなな・めろん組は、11日(月)までに、お米を二合持って来て下さい。

袋には必ずクラス名と名前を記入してください。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかいた前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって
元気に過ごそう！

