



# 予定献立表

★7月の旬★

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ  
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずき・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	464	17.5	13.3	1.5
3～5歳児	503	18.9	15	1.7

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
♡	♡	♡ビスコ・飲むヨーグルト 玄米ご飯 魚の照り焼き なすとピーマンの味噌炒め 具だくさんすまし汁・チーズ	♡バナナ・牛乳 麦ご飯 酢豚 豆苗ともやしのナムル 中華風コーンスープ	♡冷やし甘酒・ぼりんこ 手作りパン 冷製ミルクスープ コロコロかぼちゃのフレンチサラダ チーズ	♡果物 ながかみ弁当
☆	☆	☆すいか・牛乳	☆小松菜マフィン・牛乳	☆フルーツヨーグルト	☆せんべい
6日(月)		7日(火) 七夕		8日(水)	
♡きなこヨーグルト ご飯 チーズオムレツ パプリカ入りサラダ じゃがいものポターージュ	♡にぼし・牛乳 七夕そうめん 豚しゃぶサラダ 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚のネギ味噌焼き 豆入りひじきの煮物 三つ葉としめじのすまし汁	♡バナナ・牛乳 玄米ご飯 チンジャオロース なすときのこの香味南蛮 サンラータン風スープ	♡冷やし甘酒・ぼりんこ 手作りパン ハヤシチュー 彩りサラダ 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆わらびもち・牛乳	☆バナナクイックブレッド・牛乳	☆パインゼリー・牛乳	☆プリン・牛乳	☆枝豆ご飯・牛乳	☆せんべい
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
♡きなこヨーグルト 納豆ご飯 鶏のから揚げ 青菜としその甘酢風お浸し 具だくさん味噌汁・果物	♡にぼし・牛乳 冷やし中華 ちくわサラダ 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 魚の漬け焼き トマトとじゃこのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	♡バナナ・牛乳 麦ご飯 擬製豆腐 かぼちゃと細切り昆布の煮物 かき玉汁	♡冷やし甘酒・ぼりんこ 夏野菜のドライカレー 海藻サラダ らっきょう 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆アイス	☆さくらご飯・牛乳	☆焼きうどん・牛乳	☆梅ゼリー・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳	☆せんべい
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
♡きなこヨーグルト 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜の浅漬け 冬瓜の味噌汁	♡にぼし・牛乳 冷製トマトのパスタ きゅうりとささ身のごま和え オニオンスープ 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト 白身魚の天丼 オクラときゅうりのさっぱりおかか和え キャベツともやしの味噌汁 チーズ	♡	♡	♡果物 ながかみ弁当
☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆スイートパンパキン・牛乳	☆	☆	☆せんべい
27日(月)		28日(火)		29日(水)	
♡きなこヨーグルト 麻婆なす丼 春雨サラダ きのこの中華スープ 果物	♡にぼし・牛乳 サラダラーメン じゃがいものチーズ焼き 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト 玄米ご飯 魚のごま焼き 夏野菜の焼き浸し オクラと豆腐の冷汁	♡バナナ・牛乳 ご飯 豚肉の塩麹焼き 豆サラダ なすと白葱の味噌汁	♡冷やし甘酒・ぼりんこ 手作りパン ポークカレースープ ポテトサラダ チーズ	♡
☆ミルクもち・牛乳	☆水まんじゅう・牛乳	☆フルーツ寒天・牛乳	☆ジャムヨーグルト・クラッカー	☆梅おかかご飯・牛乳	
30日(木)		31日(金)			
海の日		スポーツの日			



## 清潔を保ち、自分の体を守りましょう

気温も湿度も高くなる今の時期は、食べ物常温で傷みやすく食中毒菌も繁殖しやすくなっています。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使った正しい手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にし、ご家庭でもしっかり予防をしていきましょう。

- ①持ち込まない…手洗い、アルコール消毒の徹底。清潔な衣服への着替え、履き替え。
- ②つけない…手洗い、調理器具をよく洗う。(肉魚卵を扱った後、トイレの後、食べる前の手洗いの徹底)
- ③増やさない…冷蔵保存・調理したものはすぐ食べる。(余りものは冷蔵庫で保存し、食べる際は再加熱)
- ④やっつける…加熱調理を十分に行う。(食材の中心まで火を通す)



## 夏のからだ飲み物

暑い夏には、よく汗をかくため水分補給が必須となります。水分を補給する際は、砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。清涼飲料には多量の砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れた、といて、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって、疲れをひきおこすことになりかねません。水分補給のポイントは、少しずつ、ゆっくりと、常温の麦茶や番茶を飲むことです。