

2021年7月



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	469	17.3	14.3	1.7
3～5歳児	512	18.7	16.3	1.9

♡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。野澤

			1日	2日	3日
♡	♡	♡	♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉の塩麴焼き 彩サラダ なすと白ネギの味噌汁	♡ばりんこ・甘酒 手作りパン ポークビーンズ 野菜とハムのサラダ 果物	♡ビスコ ごはん チンジャオロース 中華スープ
☆	☆	☆	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆塩昆布ごはん・牛乳	☆パインゼリー・牛乳
5日	6日	7日	8日	9日	10日
♡きなこヨーグルト ごはん ポークケチャップ マカロニサラダ オニオンスープ	♡にぼし・牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ トマトとレタスの和風サラダ 大根となめこの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 七夕そうめん 夏野菜のかき揚げ 金時豆の甘煮 果物	♡バナナ・牛乳 ごはん スペインオムレツ ほうれん草とコーンのサラダ キャベツとトマトのスープ	♡ばりんこ・甘酒 手作りパン ハヤシチュー ごぼうサラダ チーズ	♡ビスコ 親子丼 お浸し 味噌汁
☆セサミクッキー・牛乳	☆フルーツ寒天・牛乳	☆ほうれん草とチーズパンケーキ・牛乳	☆黒糖くずもち・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳	☆パウンドケーキ・牛乳
12日	13日	14日	15日	16日	17日
♡きなこヨーグルト 麦ごはん 豚しゃぶ(梅味噌だれ) かぼちゃサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	♡にぼし・牛乳 冷製トマトのパスタ もやしとハムのカレーマリネ 野菜のコンソメスープ	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の照り焼き 豆サラダ 果物	♡バナナ・牛乳 タコライス ポテトサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	♡ばりんこ・甘酒 手作りパン コーンクリームスープ チーズ入りサラダ 果物	♡ビスコ カレーライス 彩サラダ 果物
☆すいか・お茶	☆大根もち・牛乳	☆アイス・牛乳	☆あんみつ・牛乳	☆ごまがらめ・牛乳	☆アイス・牛乳
19日	20日	21日	22日	23日	24日
♡きなこヨーグルト ちらし寿司 五目煮豆 豆腐としめじのすまし汁	♡にぼし・牛乳 サラダうどん 夏野菜のオープンチーズ焼き 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん まぐろカツ ほうれん草のごま和え 具たくさん味噌汁	♡海の日	♡スポーツの日	♡ビスコ 和風パスタ グリーンサラダ 果物
☆ヨーグルトゼリー・牛乳	☆ジャムサンド・牛乳	☆水まんじゅう・牛乳	☆	☆	☆プリン・牛乳
26日	27日	28日	29日	30日 誕生日会	31日
♡きなこヨーグルト 麦ごはん タンドリーチキン きゅうりと人参ともやしのナムル キャベツとトマトのスープ	♡にぼし・牛乳 冷やし中華 ちくわサラダ 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の梅味噌焼き ピーマンと人参のきんぴら 青菜と卵のすまし汁	♡バナナ・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のお浸し オクラと豆腐の味噌汁	♡ばりんこ・甘酒 ごはん 夏野菜のカレー 春雨サラダ 果物	♡ビスコ ごはん ハヤシチュー サラダ チーズ
☆桃ゼリー・牛乳	☆バナナクイックブレッド・牛乳	☆ベイクドポテト・牛乳	☆きなこヨーグルト・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	☆ラスク・牛乳

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、食べ物が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、といった、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。



