



# 7月給食だより

令和3年7月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	木	マーボーなす 焼きししゃも ナムル みかん缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 白い風船
2	金	豚丼 土佐酢和え アンパンマンポテト メロン	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 くずもち
3	土	ぶっかけうどん 磯和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5	月	豚肉の生姜炒め ピーマンのおかか和え 佃煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 小倉サンド
6	火	うま煮 キャベツのごま和え おくら納豆 もも缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし
7	水	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 七夕ゼリー
8	木	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりのゆかり和え トマトとウインナーのスープ パナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
9	金	とうもろこしご飯 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚 さやえんどう
10	土	冷麺 グリーンポテト パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
12	月	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ブロッコリーの塩ゆで もやしのスープ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 お好み焼き
13	火	鶏肉のすき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆 ひじきのふりかけ	牛乳 パナナ	牛乳 りんごゼリー
14	水	魚の南蛮漬け ポテトサラダ トマト とうがんの豆乳汁	牛乳 マンナ	牛乳 バタークッキー
15	木	豚肉となすのみそ炒め ばんさんすう わかめスープ オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 スイートブール
16	金	ハヤシライス フレンチサラダ チキンナゲット もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 クリームソーダ風ゼリー
17	土	スパゲティナポリタン 焼きポテト オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	月	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ごまラスク
20	火	コーンコロケ 野菜のツナサラダ トマト オクラのすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆乳オレンジゼリー
21	水	魚のカレーじょう油焼き ごぼうのごまマヨネーズ和え 昆布豆 (3未加算 菜飯)	牛乳 パナナ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい
24	土	カレーうどん キャベツのごま酢和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
26	月	千草焼き 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで 味付けのり なめこ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 フルーツヨーグルト
27	火	トンカツ マカロニサラダ トマト みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 苺のアイスクリーム
28	水	鶏肉のマリネ スパゲティソテー ワンタンスープ オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ピザトースト
29	木	魚の塩焼き 青菜のおかか和え なめ茸納豆 玉ねぎのみそ汁 すいか	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジータケーキ
30	金	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ひやむぎ
31	土	ウインナーサンド ポトフ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

## お知らせ

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。

## 土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。