



# 7月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 5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	土	ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ	菓子
3	月	ルヴァン	鶏ごぼう汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット ひじきふりかけ	ビタミンクッキー
4	火	しるこサンドクラッカー	魚の南蛮漬け 切干大根のマヨサラダ とうがんのみそ汁 バナナ	ヨーグルトスキムケーキ
5	水	アンパンマンビスケット	マーボーなす ナムル 焼きししやも メロン	ムーンライト
6	木	バナナ	グリルチキン ラトウイユ ブロッコリー 人参グラッセ 味付のり	チーズパインサンド
7	金	アスパラガス	七タドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 もも缶	七夕ゼリー
8	土	ビスケット	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ	菓子
10	月	ルヴァンクラシカル	豚肉の生姜炒め ちくわの三杯酢 トマト かぼちゃのみそ汁	昆布・とんがりコーン
11	火	エースコイン	鱈のカレーじょうゆ焼き ごぼうのマヨサラダ 昆布豆 ワンタンスープ (3未 菜めし)	ゆでとうもろこし
12	水	プチスナック	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ブロッコリー もやしのスープ	ひやむぎ
13	木	マンナ	うま煮 キャベツと青菜のごまあえ オクラ納豆 オレンジ	小倉トースト
14	金	コーンフレーク	ハヤシライス グリーンサラダ ウィナー すいか	お好み焼き
15	土	ビスケット	冷麺 のり塩ポテト バナナ	菓子
18	火	しるこサンドクラッカー	豚しゃぶ ポテトサラダ 煮豆 みかん缶	にんじんゼリー
19	水	シガーフライ	鮭の塩焼き 五目きんぴら 納豆 ふのみそ汁	いちごババロアパフェ
20	木	こんがりサクサク	コーンコロッセ ツナサラダ トマト 豆腐スープ	ミックスフルーツ
21	金	乳ポーロ	豚丼 ばんさんすう アンパンマンポテト もも缶	まがりせんべい
22	土	ビスケット	焼きビーフン わかめスープ バナナ	菓子
24	月	バナナ	夏野菜のそぼろ煮 切干大根のごま酢和え チキンナゲット オレンジ	レーズンクッキー
25	火	エースコイン	豚肉となすのみそ炒め もやしのナムル しゅうまい パイン缶	小魚甘辛・ウエハース
26	水	プチスナック	千草焼き ひじきの煮物 なめこの赤だし汁 のり佃煮	ずんだケーキ
27	木	マンナ	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりのゆかり和え コーンとウィナーのスープ オレンジ	プリン
28	金	コーンフレーク	とうもろこしごはん 鱈の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 すいか	いちごのアイス
29	土	ビスケット	二色サンド ポトフ バナナ	菓子
31	月	ルヴァンクラシカル	ちくわの磯辺揚げ 彩野菜の和え物 豆乳汁 手作りふりかけ	きなこ寒天

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を育てた野菜の味は格別なおいしさです。

