

7月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	天津飯 中華スープ 鶏肉のチャーシュー風 果物	パン 牛乳		
3 (月)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) さばの塩焼き 野菜炒め 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
4 (火)	なすとベーコンのスパゲティ コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
5 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ、しめじ) 塩鮭 厚揚げ炒め 果物	いもようかん 牛乳	お菓子	
6 (木)	炊き込みごはん みそ汁(ほうれん草、玉子) さんまの竜田揚げ 肉じゃが 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (金)	七夕そうめん 鶏のチーズ焼き 果物	チーズスコーン 牛乳	お菓子	
8 (土)	かぼちゃパン きのことスープ じゃがいものキッシュ マカロニサラダ 果物	おにぎらず 牛乳		
10 (月)	しらすごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) 豚肉のしょうが焼き お浸し 果物	ブリッツ 牛乳	お菓子	
11 (火)	玉子とじうどん 鶏の照り焼き お浸し 果物	クリームパン 牛乳	お菓子	大りんご、黄遠足
12 (水)	玄米ロール ポトフ からあげ 野菜サラダ 果物	さつまいも団子 牛乳	お菓子	
13 (木)	豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) さんまの塩焼き 春雨炒め 果物	プリン	お菓子	
14 (金)	冷やしラーメン お茶 ぎょうざ 果物	コッペパン 牛乳	お菓子	
15 (土)	かき揚げうどん 酢豚風 果物	ゼリー		お泊まり会
18 (火)	中華丼 玉子スープ 白身フライ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
19 (水)	焼きそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	カルピスゼリーアイス	お菓子	
20 (木)	バターロール シチュー コロケ ごぼうサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
21 (金)	ごまごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	ゆできみ 牛乳	お菓子	
22 (土)	冷やしそうめん なすとピーマンのひき肉炒め 果物	チョコブラウニー 牛乳		
24 (月)	夏野菜カレー 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	りんごジャムパン 牛乳	お菓子	
25 (火)	焼きうどん 中華スープ メンチカツ 煮豆 果物	かぼちゃのバナナコック 牛乳	お菓子	
26 (水)	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ ミートボール かぼちゃサラダ 果物	ぼななカスタードパイ 牛乳	お菓子	
27 (木)	ひじきごはん みそ汁(油揚げ、ねぎ、わかめ) たらの竜田揚げ おでん 果物	プリン	お菓子	
28 (金)	かぼちゃパン コンソメスープ 魚貝のオープン焼き ポテトサラダ 果物	ごはんdeホットケーキ 牛乳	お菓子	
29 (土)	塩ラーメン エビ団子 ナムル 果物	ゼリー		
31 (月)	玄米ロール ミネストローネ かぼちゃグラタン 野菜サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	

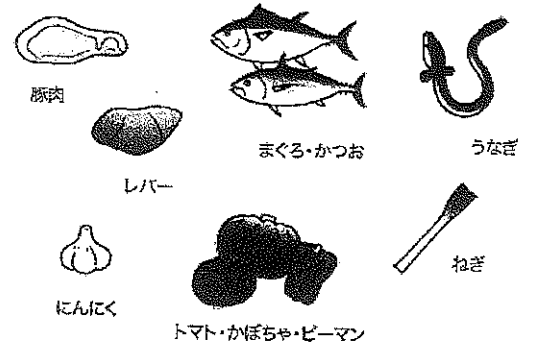
* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

たんぱく質と野菜、果物を積極的に食べましょう。

夏はそうめんや冷麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルを意識して摂るようにしたいですね。

たんぱく質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。またビタミン、ミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。食欲増進には香味野菜やスパイスの活用もおすすめです。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理でキッチンに長時間立ちたくない時は電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。



疲労回復におすすめの食品