

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 (木) | ツナスパゲティ 卵スープ メンチカツ 温野菜サラダ 果物 | いももち 牛乳 | お菓子 | |
| 2 (金) | ごまごぼん みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが 果物 | グラノーラスコーン 牛乳 | お菓子 | |
| 3 (土) | ごはん なら玉スープ きのこハンバーグ 大根サラダ 果物 | パン 牛乳 | | |
| 5 (月) | 玄米ロール 野菜スープ 白身フライ フライドポテト 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 | |
| 6 (火) | さばカレー 牛乳 ウインナー マカロニサラダ 果物 | チョコパバロア ジャムサンド | お菓子 | |
| 7 (水) | 七夕そうめん チキンナゲット 枝豆 果物 | 牛乳 | お菓子 | |
| 8 (木) | 焼肉丼 きのこのみそ汁 もやしのナムル チーズ 果物 | ヨーグルト | お菓子 | |
| 9 (金) | 食パン ポトフ 鶏の照り焼き コーンサラダ 果物 | おにぎり 牛乳 | お菓子 | |
| 10 (土) | 納豆スパゲティ コンソメスープ ポークソテー 野菜サラダ 果物 | ピザパン 牛乳 | | |
| 12 (月) | ごはん どさんこ汁 さばの塩焼き キャベツのお浸し 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 | |
| 13 (火) | ハイジのパン カレースープ コロッケ かみかみサラダ 果物 | お好み焼き 牛乳 | お菓子 | |
| 14 (水) | 冷やしラーメン 牛乳 肉団子 枝豆 果物 | ホットケーキ 牛乳 | お菓子 | |
| 15 (木) | ごまごぼん みそ汁(なめこ、豆腐) たらの竜田揚げ 野菜炒め 果物 | 蒸しパン 牛乳 | お菓子 | |
| 16 (金) | 焼うどん わかめスープ ぎょうざ 小松菜ともやしのお浸し 果物 | フレンチトースト 牛乳 | お菓子 | |
| 17 (土) | 玄米ロール 牛乳 ミートボール ポテトサラダ 果物 | お菓子 牛乳 | | |
| 19 (月) | やしそば 中華スープ しゅうまい きゅうりのドレッシング和え 果物 | お菓子 牛乳 | お菓子 | |
| 20 (火) | 小豆パン シチュー エビフライ ブロッコリーサラダ 果物 | チャーハン 牛乳 | お菓子 | |
| 21 (水) | わかめごはん みそ汁(卵、豆腐) さんまの塩焼き 切り干し大根 果物 | プリン | お菓子 | |
| 24 (土) | 冷やしそうめん 揚げぎょうざ ナムル 果物 | 塩パン 牛乳 | | |
| 26 (月) | 卵とじうどん サーモンフライ 白菜のお浸し 果物 | 焼きおにぎり 牛乳 | お菓子 | |
| 27 (火) | えびピラフ かぶスープ 鶏のチーズ焼き スパゲティサラダ 果物 | ケーキ ジュース | お菓子 | 誕生会 |
| 28 (水) | 炊き込みごはん 根菜汁 からあげ ほうれん草のお浸し 果物 | 大学いも 牛乳 | お菓子 | |
| 29 (木) | マーボー丼 みそ汁(しいたけ、わかめ) 春巻き キャベツのお浸し 果物 | フルーツヨーグルト | お菓子 | |
| 30 (金) | ハイジのパン ミネストローネ チキンナゲット コールスローサラダ 果物 | こふきいも 牛乳 | お菓子 | |
| 31 (土) | ごはん みそ汁(油揚げ、しめじ) 白身フライ 五目あんかけ豆腐 果物 | カレーパン 牛乳 | | |

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

季節の変わり目 体調をくずしやすいのはなぜ？

- 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。
- 夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。
- **暑い夏には...**
- 熱を逃がそうとして手足の末梢血管が開きます。
- **寒い冬には...**
- 血管がギュッと縮まって熱を逃がさないようにします。
- 季節の変わり目は体の夏モードと冬モードの切りかえの時期。変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内のいろいろなバランスがくずれてしまうのです。

