

# 7月の献立

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 (水)	かぼちゃパン そうめんスープ 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のごまネーズ 果物	お茶漬け	お菓子	
2 (木)	和風スパゲティ コンソメスープ コロケ 人参サラダ 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	
3 (金)	ドライカレー 牛乳 エビフライ チーズサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
4 (土)	豆パン 牛乳 メンチカツ 野菜サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
6 (月)	みそラーメン 豚肉とじゃがいものチーズ焼き お浸し 果物	牛乳寒天	お菓子	
7 (火)	七夕そうめん 豆腐の五目揚げ 果物	七夕ゼリー	お菓子	
8 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) ジンギスカン きゅうり漬け 果物	ヨーグルト	お菓子	
9 (木)	げんこつパン ポークシチュー 鶏のかりん揚げ ひじきサラダ 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
10 (金)	冷やしラーメン ぎょうざ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
11 (土)	チョコフレッド ミニクロワッサン 牛乳 魚肉ソーセージ パナナ	プリン		
13 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
14 (火)	豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	パン 牛乳	お菓子	
15 (水)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
16 (木)	かぼちゃパン 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
17 (金)	わかめごはん みそ汁(豆腐、なめこ、ねぎ) さばの味噌煮 すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
18 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	ゼリー		
21 (火)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
22 (水)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
23 (木)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
24 (金)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
25 (土)	かぼちゃパン 牛乳 グラタン 野菜サラダ 果物	プリン		
27 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナー お豆ころりんサラダ 果物	ピザトースト 牛乳	お菓子	
28 (火)	冷やしうどん 納豆のすり身揚げ お浸し 果物	ココアマフィン 牛乳	お菓子	
29 (水)	ごはん きのこのみそ汁 大豆の油みそ さんまのかば焼き 高野豆腐の玉子とじ 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
30 (木)	豆パン 野菜スープ 鶏つくね じゃがいものきんぴら 果物	ふわふわオムレツ 牛乳	お菓子	
31 (金)	さつまいもごはん みそ汁(わかめ、ねぎ、油揚げ) 七味焼き にしき和え 果物	コロケパン 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

## 夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃の生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

