

7月の献立

給食だより

平成30年度
7月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
2 カレーライス・福神漬・マカロニサラダ・メロン 【9時】牛乳・あられ 【3時】千子ミ	3 豚肉のガーリック焼き・わかめの酢の物・澄まし汁・バナナ 【9時】牛乳・クッキー 【3時】牛乳・きなこ団子	4 肉じゃが・オクラのサラダ・味噌汁・パイナップル 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】フルーツポンチ	5 麻婆ナス・ツナときゅうりの和え物・わかめスープ・バナナ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・ひじきトースト	6 つみれ揚げ・ポイル野菜・ひじきの煮物・味噌汁・メロン 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】七夕どうめん	7 中華丼・漬け物・ちくわの和え物・スイカ 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】自家製飲むヨーグルト・メロンパン
9 のっぺい汁・高野豆腐の煮物・かにかまの酢の物・バナナ 【9時】牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】牛乳・小松菜とひじきのクラッカー	10 ハンバーグ・とうもろこし・ポテトサラダ・味噌汁・スイカ 【9時】自家製飲むヨーグルト・ビスケット 【3時】牛乳・手作りパン	11 冬瓜と豚肉の煮物・マロニーの酢の物・澄まし汁・メロン 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】冷やし中華	12 ズルコギ・ハムサラダ・味噌汁・スイカ 【9時】牛乳・ハーベスト 【3時】牛乳・シリアルおこし	13 とり天・ミニトマト・大豆のうま煮・ベーコンスープ・パイナップル 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・ハムチーズパン	14 ハヤシライス・福神漬・海苔サラダ・メロン 【9時】牛乳・あられ 【3時】自家製飲むヨーグルト・お米パン
16 海の日 	17 松風焼き・ミニトマト・ビーンズサラダ・オクラスープ・スイカ 【9時】自家製飲むヨーグルト・まがりせんべい 【3時】千子ミ	18 魚のフライ・ポイル野菜・ささみの酢の物・味噌汁・キウイフルーツ 【9時】牛乳・クッキー 【3時】リンゴゼリー	19 誕生会 パン・カルボナーラ・キャベツサラダ・チキンスープ・スイカ 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】マドレーヌ	20 カレーライス・福神漬・かまぼこの酢の物・パイナップル 【9時】牛乳・せんべい 【3時】しらす焼きおにぎり	21 ポトフ・焼き魚・もやしの和え物・スイカ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】自家製飲むヨーグルト・チョコパン
23 牛丼・漬け物・トマトの酢の物・パイナップル 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・黒糖煮しパン	24 タンダーチキン・チロリアンサラダ・味噌汁・メロン 【9時】自家製飲むヨーグルト・ハーベスト 【3時】牛乳・磯ビーンズ	25 魚の松前煮・わかめとコーンの和え物・冬瓜スープ・バナナ 【9時】牛乳・まがりせんべい 【3時】オレンジゼリー	26 豚肉のトマトソース炒め・ハリハリサラダ・味噌汁・パイナップル 【9時】牛乳・クッキー 【3時】サラダうどん	27 納豆のかきあげ・ミニトマト・ひじきの酢の物・澄まし汁・スイカ 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳・やせうま	28 親子丼・漬け物・きゅうりのゴマ和え・メロン 【9時】牛乳・せんべい 【3時】自家製飲むヨーグルト・シュガーパン
30 鶏肉団子スープ・しらたきのキンピラ・味噌サラダ・スイカ 【9時】牛乳・カステラ 【3時】フルーツヨーグルト	31 鮭のチーズ焼き・切り干し大根の煮物・味噌汁・メロン 【9時】自家製飲むヨーグルト・ビスコ 【3時】牛乳・みたらし団子				

6月誕生会メニュー

- ・タコライス
- ・スパゲッティサラダ
- ・とうもろこし
- ・オニオンスープ
- ・イチゴ



今月の郷土料理はポーランドの
・キャベツサラダ
・チキンスープです。

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。



(おやつ)
ブラウニー

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテを5つの大切な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる