

7月の献立

給食だより

令和2年7月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
		1 鶏肉のさっぱり煮・キャベツの塩昆布和え・かき玉スープ・パイナップル 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・米粉ドーナツ	2 八宝菜・さつまいの和風サラダ・味噌汁・キウイ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕焼きおにぎり	3 サーモンフライ・ポイルキャベツ・アスパラとコーンの酢の物・すまし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・マカロニきな粉	4 和風ポトフ・ホーレン草ベーコン・海藻サラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・メロンパン
6 中華丼・たくあん・オクラの和え物・バナナ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳・黒ゴマきな粉クッキー	7 豚肉のチーズパン粉焼き・きゅうりとエビのマリネ・味噌汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・あられ 〔3時〕セタそうめん	8 魚の煮つけ・ポテトサラダ・鶏肉団子のスープ・スイカ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・チョコチップ入り蒸しパン	9 生姜焼き風炒め・もやしナムル・ワカメスープ・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕モモゼリー	10 夏祭り 焼きそば・焼肉・とうもろこし・フライドポテト・枝豆・おにぎり 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし	11 親子丼・たくあん・いんげんの和え物・リンゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ハムチーズパン
13 かしわ汁・ズッキーニソテー・カリカリベーコンのサラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕ナポリタン	14 魚の味噌マヨネーズ焼き・オクラの土佐和え・すまし汁・パイナップル 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕牛乳・ジャムサンド	15 さつまいと鶏肉の洋風煮・チーズサラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳・サーターアングラー	16 ジャーマンポテト・ほうれん草の磯辺和え・かきたまスープ・リンゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・チーズケーキ	17 夏野菜カレー・福神漬・シーチキンサラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕牛乳・スイートパンブキン	18 納豆汁・ウインナーのマヨネーズ炒め・わかめの酢の物・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・お米パン
20 そばろ丼・たくあん・カニかま入り酢の物・みかん 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕フルーツヨーグルト	21 焼き鮭・ポイルキャベツ・ウインナーサラダ・味噌汁・スイカ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ウエハース 〔3時〕牛乳・フレンチトースト	22 鶏肉のトマト煮・コールスローサラダ・すまし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕やきそば	23 海の日 	24 スポーツの日 	25 スタミナ丼・たくあん・コーンサラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ミルクパン
27 ビーフンチャー・福神漬・パスタサラダ・リンゴ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕皿うどん	28 魚のムニエル(オーロラソース)・小松菜とささみのゴマ和え・オクラ入りスープ・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕牛乳・オレンジと豆腐の蒸しパン	29 厚揚げと豚バラのおかか煮・春雨の酢の物・味噌汁・メロン 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・バナナ入りスコーン	30 じゃが芋と豚肉のカレー炒め・もやしの和え物・すまし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕リンゴゼリー	31 ツナと豆腐のナゲット・ミニトマト・キャベツとちくわのゴマ和え・ニラスープ・みかん 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・みたらし団子	

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。

夏バテ知らずの丈夫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B1 (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

今月の季節のメニューは

17日夏野菜カレーです。

