

# 給食だより

子供の家幼稚園

7月です

2022年

## 7月の献立

月	火	水	木	金	土
				1 フレーク・牛乳	2
				わかめご飯 筑前煮 マカロニサラダ 牛乳 ☆ゆでとうもろこし	ソース焼きそば 卵のスープ 桃のヨーグルト ☆スティックパン
4 バナナ・牛乳	5 チーズ	6 せんべい・牛乳	7 七夕メニュー	8 フレーク・牛乳	9
サラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶 牛乳 ☆フライドポテト	麦ごはん 鶏飯 トマトの中華サラダ りんご・牛乳 ☆じゃこトースト	雑穀米 豚肉のケチャップ炒め りんごのサラダ みそ汁・牛乳 ☆小豆蒸しパン	ピラフ ハンバーグ ブロッコリーの中巻サラダ ソーメン汁・ゼリー ☆ずいか	雑穀米 キャベツと豚肉みそ炒め 心のすまし汁 ヨーグルト ☆バナナアイス	ロールパン チキンシチュー ひじきときゅうりサラダ ☆おにぎり
11 バナナ・牛乳	12 チーズ	13 せんべい・牛乳	14 ヨーグルト	15 おたんじょう会	16
白米 白身魚のフライ オクラと納豆あえ みそ汁・牛乳 ☆フレンチトースト	麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりと炒り卵のサラダ 牛乳 ☆フルーツポンチ	雑穀米 鮭の塩焼き スパゲティサラダ 夏の豚汁 ☆キャロットゼリー	雑穀米 ポテトコロッケ うめサラダ わかめスープ・牛乳 ☆おにぎり	枝豆とじゃこごはん 松風焼き きゅうりとわかめ酢の物 牛乳・一ロゼリー ☆マカロニきな粉	冷やしサラダソーメン ほうれん草とベーコン炒め もも缶 ☆おにぎり
18 傘	19 チーズ	20 せんべい・牛乳	21 ヨーグルト	22 フレーク・牛乳	23
うみの日	麦ごはん 鶏飯 トマトの中華サラダ りんご・牛乳 ☆じゃこトースト	雑穀米 豚肉のケチャップ炒め りんごのサラダ みそ汁・牛乳 ☆小豆蒸しパン	雑穀米 ハンバーグ ブロッコリーの中巻サラダ コーンスープ ☆ずいか	雑穀米 キャベツと豚肉みそ炒め 心のすまし汁 ヨーグルト ☆バナナアイス	ロールパン チキンシチュー ひじきときゅうりサラダ ☆おにぎり
25 バナナ・牛乳	26 チーズ	27 せんべい・牛乳	28 ヨーグルト	29 フレーク・牛乳	30
白米 白身魚のフライ オクラと納豆あえ みそ汁・牛乳 ☆フレンチトースト	麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりと炒り卵のサラダ 牛乳 ☆フルーツポンチ	雑穀米 鮭の塩焼き スパゲティサラダ 夏の豚汁・牛乳 ☆キャロットゼリー	雑穀米 ポテトコロッケ うめサラダ わかめスープ・牛乳 ☆おにぎり	枝豆とじゃこごはん 松風焼き きゅうりとわかめ酢の物 ずいか・牛乳 ☆マカロニきな粉	冷やしサラダソーメン ほうれん草とベーコン炒め もも缶 ☆おにぎり

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。

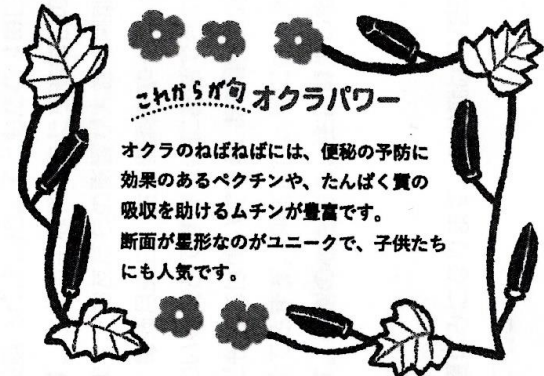


梅雨もあけて、夏本番です!

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて暑さで弱る胃の消化を助けてくれます。

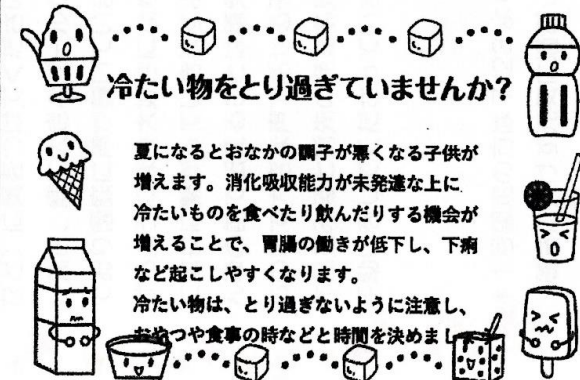
今月は、給食にたくさん取り入れました(\*^▽^\*)

こまめな水分補給と夏野菜パワーで暑い夏を元気いっぱい乗り越えていきましょう(^-^)



### これらがオクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防に効果のあるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。断面が星形なのがユニークで、子供たちにも人気です。



### 冷たい物を取り過ぎていませんか?

夏になるとおなかの調子が悪くなる子供が増えます。消化吸収能力が未発達な上に、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下し、下痢など起こしやすくなります。

冷たい物は、とり過ぎないように注意し、おやつや食事の時などと時間を決めましょう。