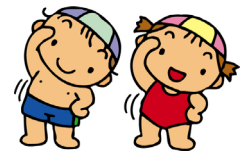




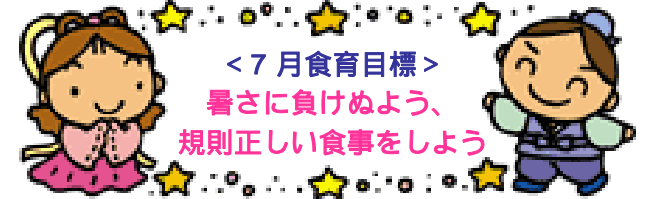
平成28年 7月予定献立表



北串保育園

日	曜	副 食	未満児のおやつ	全員のおやつ
1	金	魚のピザ風焼き レタス わかめの酢物 南瓜のポターージュ	牛乳 オレンジ	牛乳 やさいかりんとう
2	土	ドライカレー お豆ころりんサラダ メロン	牛乳 きな粉ウェハース	牛乳 フルーツヨーグルト
4	月	豆腐の落し上げ レタス トマト 海藻サラダ さつま芋のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 しょうゆせんべい
5	火	ハッシュドビーフ ゴーヤチャンプル すいか	牛乳 フルーツ	牛乳 大豆の雷揚げ
6	水	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え ジュリアンソース	牛乳 もも缶	牛乳 ジャムサンド
7	木	畑のハンバーグ 生野菜 ひじきの五目煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 メロン	牛乳 七夕そうめん
8	金	栄養きんぴら 粒コーンのかき揚げ オレンジ	牛乳 動物クッキー	牛乳 フルーツゼリー
9	土	鮭のごまフライ 線キャベツ 豆腐サラダ 中華スープ	牛乳 ハムソテー	牛乳 スイートポテト
11	月	凍豆腐の卵とじ ごろごろサラダ わかめとえのきのみそ汁	牛乳 みかん缶	牛乳 チーズじゃがちゃん
12	火	団子汁 南瓜の天ぷら バナナ	牛乳 枝豆	牛乳 ごとうふの黒みつ
13	水	大豆のかき揚げ 生野菜 なすのごま和え ふわふわ汁	牛乳 きんとん	ジュリアン すいか
14	木	ししゃも塩焼き 土佐きゅうり トマト 青菜のけんちん 豆腐のみそ汁	牛乳 きなこおかき	牛乳 フルーツホットケーキ
15	金	ポテトサラダ レバーのケチャップ煮 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 黒ごまかりんとう
16	土	焼きビーフン オクラの納豆和え オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 ところ天
19	火	クリームシチュー ピーマンと厚揚げのごま和え バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ヨーグルトムース
20	水	南瓜オムレツ レタス トマト まっくろくすけサラダ えのきスープ	牛乳 ぶどう	牛乳 胚芽ビスケット
21	木	うま煮 キャベツとわかめの酢みそ和え かき玉汁	牛乳 魚肉ソーセージ	牛乳 お芋の天ぷら
22	金	魚のオランダ揚げ 線キャベツ トマトサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ	牛乳 枝豆 するめ
23	土	冷やし中華 南瓜のバター煮 すいか	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ピザトースト
25	月	冬瓜のくず煮 ハムサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
26	火	豆乳コーンチャウダー スパゲティー伴三糸 オレンジ	牛乳 ニコニコゼリー	牛乳 南瓜まんじゅう
27	水	スターサンド 南瓜サラダ ウインナー ゆで卵 星の子スープ ぶどうりんごジュース	牛乳 英字ビスケット	牛乳 アイスクリーム
28	木	コロケ 線キャベツ ひじきの白和え 卵スープ	牛乳 メロン	牛乳 梅干おにぎり
29	金	魚の味噌煮 野菜炒め 清汁	牛乳 ロールパン	牛乳 フライドポテト
30	土	皿うどん うざく バナナ	牛乳 チーズキャッチ	牛乳 水族館クッキー

給食だより



<7月食育目標>
暑さに負けぬよう、
規則正しい食事をしよう

夏バテ防止！！

暑い日が続くと食欲もなくなりがちですね。気をつけておいても夏風邪や夏バテになってしまうときもあります。夏バテの症状としては、「体が疲れやすくだるい」、「食欲がない」などが挙げられます。そういった夏バテを予防するためには、暑いからといって飲み物だけで済ませてはいけません。飲み物だけで満腹になり“**食事が食べられない**”とならないようにしましょう。水分補給では、糖分などを含むエネルギーのある飲み物は避け、水や麦茶にします。また、水分は食事中に野菜の味噌汁や牛乳、果物からも積極的に摂るようにしましょう。**子どもは毎日、体のあちらこちらの細胞が作り変えられています**が、糖分だけの飲み物を食事代わりにすると、主菜のたんぱく質やミネラル、ビタミン不足で細胞を作りかえることが出来ません。そうならないために、**朝昼晩、三食きちんと主菜中心に食べる**ことが大切です。「ネバネバ食材」も夏バテに効果があるとされています。毎日の食卓に、冷たく仕上げた一品を加えてみてはいかがでしょうか。

