

2024年 7月 献立表

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	2	3	4 梨の日	5 七夕メニュー	6
昼食	塩ラーメン 塩焼き鳥とサラダ バナナ お茶	御飯・おかず汁(鶏肉) 鮭のごま焼き ちくわと小松菜炒め キウイフルーツ お茶	御飯・なすの味噌汁 肉じゃが・カレー味 おくらとわかめのお浸し メロン お茶	御飯・豆腐のみそ汁 白身魚の甘酢煮 ひじきの煮物 梨 お茶	七夕ごはん(星バーグ) そうめんのすまし汁 天の川ゼリー お茶	スタミナ丼 豆腐スープ チーズ バナナ お茶
午後	牛乳 鶏そぼろとピーマンのおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉フレンチトースト	牛乳 大学芋	牛乳 七夕クレープ	牛乳 おかし
午前	8	9	10 納豆の日	11	12	13
昼食	えびとトマトのスープパスタ 納豆和え バナナ お茶	御飯・たまごスープ トマトチキンソテー 人参のシンプルサラダ ジョア(いちご)	納豆そぼろ丼 南瓜のみそ汁 しらすのおかか煮 キウイフルーツ お茶	御飯・大根のみそ汁 さばの塩こうじ焼き はるさめサラダ バナナ お茶	トマトハヤシライス きゅうりとツナの酢の物 すいか お茶	具沢山冷やし中華 鶏とさつま芋スープ バナナ お茶
午後	牛乳 ハリハリわかめ御飯	牛乳 お絵かきパン	牛乳 ピーチムース風	牛乳 そうめんチャンプル	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳 おかし
午前	15 海の日	16	17	18	19	20
昼食		みそちゃんぽんラーメン ブロッコリーのごま酢あえ オレンジ お茶	タコライス 豆乳スープ れんこんの煮物 キウイフルーツ お茶	御飯・納豆汁 あじの香り焼き ほうれん草のお浸し バナナ お茶	なすのチーズカレー もやしの和え物 パイナップル お茶	ハンバーガー キャベツのスープ フライドポテト オレンジ お茶
午後	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 メープルプチケーキ	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 豆乳プリンタルト	牛乳 おかし	牛乳 おかし
午前	22	23	24 土用の丑の日	25	26	27
昼食	冷やしラーメン 豆腐の味噌坦々風汁 シュウマイ キウイフルーツ お茶	御飯・なすのスープ 鶏のバーベキューソース 人参和え キウイフルーツ お茶	さんまのかば焼き丼 五目みそ汁 切干大根の旨煮 すいか お茶	御飯・玉ねぎの味噌汁 ぶりのカレー醤油焼き 白和え(チーズ) オレンジ お茶	パン・ビーフシチュー キャベツしらすサラダ バナナ お茶	肉あんかけ丼 じゃが芋のチーズ炒め わかめスープ オレンジ お茶
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 シューアイス	牛乳 野菜の子チミ	牛乳 カップケーキ・青菜	牛乳 ピラフ(ツナ・カレー)	牛乳 おかし
午前	29	30	31 誕生会	蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると、日に日に太陽が強くなってきて、夏本番が始まりますね。 保育園では、そんな暑さにも負けない子どもたちの元気いっぱいの姿もみられます。しかし、気温が急に上がるこの時期は体が暑さに慣れていないため熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心掛け、こまめに水分補給を行い、熱中症や夏バテを防ぎましょう！		
昼食	牛ぶっかけうどん ほうれん草のナムル バナナ お茶	御飯・ミネストローネ たれづけチキンカツ ブロッコリーのごま和え パイナップル お茶	焼きそば・わかめスープ クリスピーチキン フランクフルト ゆでとうもろこし きゅうり漬け バケツゼリー・ジュース			
午後	牛乳 焼きもろこしおにぎり	牛乳 メロンミルクプリン	牛乳 元気ヨーグルト			



7月7日は七夕です。七夕には昔からそうめんをる習慣があります。
 ①無病息災を願う縁起の良材とされているため
 ②そうめんを織姫の織り糸立てたことから
 ③そうめんを天の川に見立ことから
 ※園でも5日にそうめん?ます。お家でも七夕の日にと一緒に食べてみるのいいと思います。



★水分補給について★
 ☆のどが渇いてなくても、めな水分補給を心がけまし
 ☆日常の水分補給は、水たなど糖分の含まれていないで補給しましょう。
 ☆一度にたくさんの水(おを飲まずに、少しずつ口にてゆっくり)飲みましょ
 ☆甘い飲み物を飲む時は、すぎないようにコップに取りて飲むようにしましょう。

*物資の都合により内容を変場合があります。



4日：梨の日
 5日：七夕メニュー
 10日：納豆の日
 24日：土用の丑の日
 31日：誕生会



7月の栄養価
 エネルギー：572Cal
 たんぱく質：23.5g
 脂質：17.2g
 カルシウム：245g
 塩分：1.6g

旬の夏野菜を食べよう！
 ≪キュウリ≫熱をとる/塩分をとる/のどを潤す(ほてった体を冷やしてくれます！)
 ≪ピーマン≫血をさらさらにする
 ≪トマト≫食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す(水分がたくさん含まれています)
 ≪ナス≫余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうや腫れを治める
 ≪スイカ≫体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる
 ≪トウモロコシ≫胃腸の調子を整える(たんぱく質を多く含みます！)
 ≪レタス≫余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうや腫れを治める





食べ



い食

に見

てた

を出し

こお子

のもい



こま

よう。

の麦茶

のもの

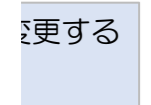
お茶)

こ言ん

う。

飲み

分け



変更する

