

# 7月予定献立表

日	曜日	全児童			3歳未満児	日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	3時おやつ	主食				10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	土	やきそば 枝豆 小松菜スープ くだもの	牛乳 ドーナツ		牛乳	15	土	スパゲティーナポリタン チーズ コンソメスープ くだもの	牛乳 クッキー		牛乳
3	月	鮭の梅醤油焼き みそ汁 じゃが芋の炒め物 くだもの	牛乳 おからマフィン	ごはん	牛乳	18	火	フライドチキン 小松菜と卵のスープ マカロニサラダ くだもの	お茶 おにぎり	食パン	牛乳
4	火	鶏肉の米粉ザンギ 野菜スープ 春雨サラダ くだもの	お茶 チャーハン	黒パン	牛乳	19	水	夏野菜カレー お茶 フレンチサラダ くだもの	牛乳 マシュマロリスビー	カレーライス	乳酸菌飲料
5	水	えび豆腐のみそ炒め かき玉汁 ごまあえ くだもの	牛乳 きなこサンド	ごはん	乳酸菌飲料	20	木	ほっけの香味焼き みそ汁 大豆とひじきの煮物 くだもの	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳
6	木	ちくわのかき揚げ みそ汁 ごまドレサラダ くだもの	コーンフレーク牛乳	ごはん	牛乳	21	金	肉団子の甘酢あん みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 ごまラスク	ごはん	牛乳
7	金	さばの照り焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	ごはん	牛乳	22	土	五目冷や麦 枝豆 くだもの	牛乳 せんべい		
8	土	わかめうどん 枝豆 くだもの	牛乳 せんべい		牛乳	24	月	たらのごま焼き みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	お茶 とうもろこし	ごはん	牛乳
10	月	鶏肉のさっぱり焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳	25	火	鶏肉のトマト煮 マカロニスープ 大根サラダ くだもの	牛乳 いももち	米粉パン	牛乳
11	火	たらフライ オニオンスープ アスパラサラダ くだもの	フルーツポンチ	バターパン	乳酸菌飲料	26	水	マーボー豆腐 たまごスープ 磯香あえ くだもの	ソーメン汁	ごはん	牛乳
12	水	豚肉の生姜焼き みそ汁 きゅうりともやしの酢の物 くだもの	牛乳 お好み焼き	ごはん	牛乳	27	木	冷やし中華 チーズ くだもの	アイスクリーム	お誕生会	乳酸菌飲料
13	木	ぎせい豆腐 みそ汁 なめたけあえ くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳	28	金	肉じゃが みそ汁 あえもの くだもの	牛乳 アーモンドトースト	ごはん	牛乳
14	金	鮭のマヨネーズ焼き みそ汁 切り干し大根のサラダ くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳	29	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 ビスケット		牛乳
						31	月	さばのこはく揚げ みそ汁 あえもの くだもの	牛乳 米粉クッキー	ごはん	牛乳

## 7がつ

いよいよ本格的な「夏」の到来です。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意しましょう。  
みそ汁は万能！  
汗で流れた塩分、色々な野菜を入れてビタミン・ミネラル、みその発酵食品が1度に摂取できます😊  
アイスや炭酸飲料が飲みたくなりますが、その摂り過ぎにも注意し、みそ汁で体を整えましょう😊

**おいしい夏野菜をたくさん食べよう！**

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／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／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん！

**便秘・下痢に注意**

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起すと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

**夏野菜で熱をとりましょう**

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

**夏バテを防ぐための方法**

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。