



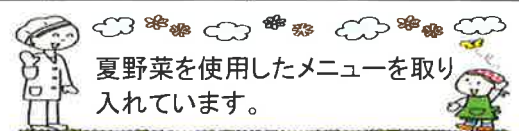
# 2020. 7月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	水 高菜ごはん もやしスープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ グレープフルーツ	ぱりんこ	シナモンラスク 牛乳
2	木 ねばねば丼 麩みそ汁 ささみサラダ バナナ	マリー	あんトースト 牛乳
3	金 麦ごはん えのきすまし汁 ミートローフ ピーマンゴマみそ炒め オレンジ	白い風船	ブドウゼリー 牛乳
4	土 たこめし 豚汁 もやし和え物 バナナ	ポーロ	菓子
5	日		
6	月 雑穀ごはん 大根スープ チーズオムレツ ごぼうサラダ 黒豆煮 オレンジ	味しらべ	フルーツ白玉
★7	火 セタそうめん 骨付きチキン コロコロサラダ スイカ	カルシウム せんべい	星クッキー 牛乳
8	水 わかめごはん 豆腐みそ汁 カレイ照り焼き 切り干し大根煮 チーズ グレープフルーツ	マリー	シナモンフレンチトースト 牛乳
9	木 ジャムサンド トマトスープ マカロニグラタン たまごサラダ バナナ	カルシウム ウエハース	もち米まんじゅう 牛乳
10	金 しょうがツナごはん かき玉汁 コーンコロケ 大根サラダ りんご	白い風船	ブルーベリーヨーグルト
11	土 のり佃煮ごはん 親子煮 きゅうりシラス和え パイン缶	ポーロ	菓子
12	日		
13	月 麦ごはん 豚肉とナスみそ汁 さんま蒲焼き ひじきマヨ和え オレンジ	ぱりんこ	チーズ蒸しパン 牛乳
14	火 雑穀ごはん セロリスープ ポークケチャップ 春雨サラダ グレープフルーツ	カルシウム ウエハース	ゴマトースト 牛乳
15	水 夏野菜カレー ゆで卵 レーズンサラダ バナナ	味しらべ	アイスクリーム
★16	木 ぶりかけごはん カマボコすまし汁 鶏の唐揚げ 青菜ゴマ和え 一口ゼリー	カルシウム せんべい	リッツサンド 牛乳
17	金 冷やし中華 レバーケチャップ煮 ポテトサラダ スイカ 牛乳	マリー	枝豆おむすび
18	土 << お弁当の日 >>		
19	日		
20	月 ホットドッグ じゃが芋ポタージュ サラスパサラダ グレープフルーツ	味しらべ	ドーナツ 牛乳
★21	火 うなぎごはん 肉じゃが 大根酢の物 巻き昆布煮 一口ゼリー オレンジ	カルシウム ウエハース	ババロア 牛乳
22	水 冷やしうどん 松風焼き ほうれん草浸し スイカ	ぱりんこ	きつねおむすび
23	木		
24	金		
25	土 豚バラチャーハンごはん じゃが芋ハムサラダ オレンジ 牛乳	ポーロ	菓子
26	日		
27	月 麦ごはん わかめスープ 揚げシュウマイ チンゲン菜中華和え グレープフルーツ	カルシウム せんべい	りんごケーキ 牛乳
28	火 ロールパン いらスープ 鶏ピザ焼き マカロニサラダ チーズ オレンジ	マリー	鮭おむすび
29	水 雑穀ごはん かぼちゃみそ汁 ゆで豚ボン酢和え 白和え りんご	ぱりんこ	ねぎ焼き 牛乳
30	木 麦ごはん オクラすまし汁 あじゴマ焼き きゅうりわかめ酢の物 金時豆煮 バナナ	カルシウム ウエハース	レモントースト 牛乳
31	金 ゆかりごはん じゃが芋スープ 鶏もろみ焼き キャベツ塩昆布和え グレープフルーツ	味しらべ	水ようかん 牛乳

※行事、材料の都合などにより、  
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※3歳未満児の10時のおやつには、  
スキムミルクがつかます。





### 7月行事食

★7日(火) 七夕給食

★16日(木) ゆり・ばら組

給食参観

★21日(火) お誕生会

## “ 夏バテ ” に気を付けて夏を乗り越えよう ☆三

だんだんと暑くなり、夏が近づいてきました。保育園でも水遊びが始まり子ども達の元気な声が響いています。

また、暑くなってくるこの時期に気を付けたいのが、〈夏バテ〉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る為、食事には注意が必要です。そこで、これからの時期、夏野菜をしっかりと食べましょう！

### 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### 夏の疲れ回復のために

1、早寝、早起きで生活リズムをつくる。



2、1日の始まりの朝食を大切に。



3、良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを充分にとる。

