

令和6年度 7月 給食献立表

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	月	味噌汁 豚肉のごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 果物 豆乳味噌汁 鶏肉のソース焼き 大根炒め煮 果物	ふりかけごはん	牛乳 市販菓子 牛乳 ホットケーキ
2・16	火	ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーサレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん	鉄強化チーズ フルーツポンチ 牛乳
3	水	お弁当日		
17	水	お弁当日		
4・18	木	味噌汁 豆腐のツナ揚げ グロツコリーのナムル 果物	ごはん	牛乳 市販菓子 牛乳
5・19	金	トマトカレー 小松菜えのき和え 果物 味噌うどん	ごはん	牛乳 市販菓子 牛乳
6・20	土	じゃが芋の含め煮 果物 味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 白菜と人参のツナ和え 果物	味噌うどん	牛乳 市販菓子 牛乳
8・22	月	味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子 牛乳
9・23	火	味噌汁 さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子 ヨーグルト
10・24	水	味噌汁 たららの香味焼き ひじきの五目煮 果物	ごはん	11日牛乳・ジャムスコーン 25日牛乳・クレープゼリー
11・25	木	味噌汁 ビビンバ 大根のおかか和え 果物	ごはん	牛乳 メロンパン
12・26	金	ミートソーススパゲティ 小松菜コーンと和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子 市販菓子
13・27	土	味噌汁 親子煮 白菜お浸し 果物	ごはん	アイスクリーム 市販菓子
29	月	味噌汁 豚肉のごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 果物	ふりかけごはん	牛乳 市販菓子 牛乳
30	火	味噌汁 鶏肉の手一足焼き 人参グータツセ風 果物	ごはん	牛乳 市販菓子 牛乳
31	水		ごはん	きのこスパゲティ

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》

★夏バテに注意しましょう★

夏バテは身体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れていない等様々な症状が出ます。

栄養、水分補給、睡眠を意識して夏バテに負けない身体を作りましょう。

●食事で夏バテ対策●

- 夏バテに効果がある食材
 - ①ビタミンB1を多く含む食材
(豚肉、納豆、豆腐等)
 - ②夏野菜
(レタス、トマト、胡瓜、とうもろこし等)
- 普段の食事に取り入れてバランスよく食べることが大切です。



☆旬の果物について☆

すいかとメロンが美味しい時期になりました。9月以降は梨や柿が時期を迎えます。旬の果物は栄養価が高く甘みも増しますので、園でも積極的に提供していきます。
※果物に限らず食べたことのない食材を園で提供することはできません。
必ず家で食べて下さい。



【今月提供予定の果物】

すいか、メロン、パイナップル、バナナなど