

7月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1金	米菓子	炒り豆腐・白菜のクリーム煮・果物	揚げパン
2土	菓子	里芋と厚揚げの煮物・果物・スキムミルク	菓子
3日			
4月	米菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの素揚げ・みそ汁	マドレーヌ
5火	チーズクッキー	肉じゃが・かき卵みそ汁・果物	フルーツヨーグルト
6水	バナナ	冷やし中華・野菜スープ	フルーツデザート
7木	ビスケット	白身魚の香揚げ・おとし豆腐・トマトスープ	果物・クッキー
8金	米菓子	子羊カレー・卵サラダ・果物	うどん
9土	菓子	野菜と豚肉の煮物・果物・スキムミルク	菓子
10日			
11月	米菓子	白身魚のフライ・春雨の酢物・みそ汁	キッシュ
12火	チーズクッキー	チキンカレー・中華炒め・野菜スープ・果物	ごまクッキー
13水	菓子	ほうとう風うどん・ひじきの煮つけ	菓子
14木	ビスケット	魚のクリームニエール・かぼちの甘煮・みそ汁	果物
15金	米菓子	ミネストローネ・大根サラダ	お豆粉まカロニ
16土	菓子	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
17日			
18月		海の日	
19火	チーズクッキー	法螺貝草とツタのスパゲティ・卵スープ	カリカリ揚げ昆布巻
20水	バナナ	野菜ラーメン・フルーツサラダ・ゆで卵	チーズケーキ
21木	ビスケット	白身魚のチキマツプあんかけ・みそ汁	スティックパン・果物
22金	米菓子	豆腐のミートグラタン・ちんねん菜のスープ・果物	中乳ゼリー
23土	菓子	ソーボ豆腐・果物・スキムミルク	菓子
24日			
25月	米菓子	白身魚の中華煮・じゃが芋のスープ	シムサント
26火	チーズクッキー	ポークカツポ・みそ汁・果物	キャラットドーナツ
27水	バナナ	卵とじうどん・ひじきの煮つけ	コーンポポーン
28木	ビスケット	ちくわの磯辺揚げ・スパゲティサラダ・みそ汁	チーズクッキー・果物
29金	米菓子	甘酢あんかけボール・中華スープ・果物	ホットケーキ
30土	菓子	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
31日			

食事だより

※手作りおやつ

夏を乗り切ろう!

ネバネバパワー

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがらになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱るためです。糖分のとりにぎにも気を付けながら、食事内容を工夫し、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給し、夏を乗り切りましょう。

夏野菜がおいしい季節です。オクラ、モロヘイヤ、ヤマイモなどには、ネバネバした「ムク多糖」という糖とたんぱく質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

