

令和 5年 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	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
2	日			
3	月	米菓子 スキムミルク	魚の南蛮漬け・みそ汁・果物	おじやが芋もち スキムミルク
4	火	チーズクラッカー "	チャンプルー・中華キャウリ・ちんげん菜のスープ・果物	おきり粉まカロニ "
5	水	バナナ "	卵とじうどん・法華草の磯和え	おコーンパン "
6	木	菓子 "	白身魚のこま揚げ・甘酢キャベツ・みそ汁	おフルーチェ "
7	金	ビスケット "	鶏の唐揚げ・スパゲティ・セタスープ	果物・スティックパン "
8	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
9	日			
10	月	米菓子 スキムミルク	魚のパン粉焼き・ポテサラダ・かき卵みそ汁・果物	食パン・メロンパン スキムミルク
11	火	チーズクラッカー "	ハヤシライス・ツナサラダ・果物	お入浴ゼリー "
12	水	バナナ "	冷やし中華・法華草の磯和え	おブルーヨーグルト "
13	木	菓子 "	白身魚のバーベキューソース・かぼちの煮つけ・みそ汁	おアメリカントック "
14	金	ビスケット "	豆腐のミートグラタン・ちんげん菜のスープ	果物・チーズクラッカー "
15	土	菓子 お茶	肉団子入りかき卵みそ汁・果物・スキムミルク	菓子
16	日			
17	月		海の日	
18	火	チーズクラッカー スキムミルク	焼きそば・卵スープ・果物	おココアゼリー スキムミルク
19	水	バナナ "	ミートスパゲティ・野菜コンタスープ	お牛乳寒天 "
20	木	菓子 "	魚のムニエル・ソースかけ・卵とじ・みそ汁	おふのラスク "
21	金	ビスケット "	みそ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	果物・スティックパン "
22	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
23	日			
24	月	米菓子 スキムミルク	魚のきのこあんかけ・みそ汁	おそうめん スキムミルク
25	火	チーズクラッカー "	ポークカレー・卵オムレツ・果物	おチーズポテト "
26	水	バナナ "	鶏南蛮うどん・いじりの煮つけ	おチーズケーキ "
27	木	菓子 "	白身魚の香揚げ・ポテサラダ・みそ汁・果物	お杏仁豆腐 "
28	金	ビスケット "	煮込みハンバーグ・野菜スープ	果物・チーズクラッカー "
29	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
30	日			
31	月	米菓子 スキムミルク	魚のみそ焼き・かぼちの甘煮・みそ汁	おカレー・ヨーグルト スキムミルク

食事だより

※手作りおやつ

夏バテに注意!

夏がやって来ました。気温が高く、日ざしの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって、冷たい物を食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランスよくいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって、夏バテしやすくなってしまいます。「十分に眠る」「しっかりと遊ぶ」「きちんと食べる」を心がけて、夏バテに負けない体を作りたいですね。

夏バテしない5つのポイント

- ※ 早寝早起き
- ※ 栄養バランスのよい食事
- ※ 適度に体を動かす
- ※ こまめに水分補給
- ※ しっかりと睡眠!

