

令和 6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	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の香揚げ・かぼちゃの煮物・味噌汁	※マドレーヌ スキムミルク
2	火	菓子 "	チキンカレー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 "
3	水	バナナ "	ほうとう風うどん・ひじきの煮つけ	※ぶちぶちゴマトースト "
4	木	チーズクラッカー "	煮込みハンバーグ・七夕野菜スープ	スイカ "
5	金	ビスケット "	白身魚のフライ・スパゲティサラダ・味噌汁・果物	※ツナマヨパン "
6	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
7	日			
8	月	米菓子 スキムミルク	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・かき卵味噌汁	※ヨーグルトケーキ スキムミルク
9	火	菓子 "	野菜とウインナーのポトフ・ゆで玉子	ステックパン・果物 "
10	水	バナナ "	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※レモンクッキー "
11	木	チーズクラッカー "	魚の南蛮漬け・きゅうりの塩もみ・味噌汁	※そうめん "
12	金	ビスケット "	ごまだれ豚しゃぶ・コーン卵スープ・果物	※フルーツヨーグルト "
13	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
14	日			
15	月		海の日	
16	火	菓子 スキムミルク	白身魚のゴマ揚げ・白和え・味噌汁	※パンピング スキムミルク
17	水	バナナ "	仲良しうどん・ひじきの煮つけ・果物	※オレンジジュースのゼリー "
18	木	チーズクラッカー "	コーンクリームシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物 "
19	金	ビスケット "	マカロニグラタン・椎茸とキャベツのスープ・果物	※ゆかりおにぎり・昆布煮 "
20	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子
21	日			
22	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のケチャップあんかけ・味噌汁	※キャラットドーナツ スキムミルク
23	火	菓子 "	ビーフシチュー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 "
24	水	バナナ "	サラダうどん・卵スープ・果物	※チーズクッキー "
25	木	チーズクラッカー "	白身魚のゆかり揚げ・春雨サラダ・味噌汁	※フルーツコーンフレーク "
26	金	ビスケット "	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	※イチゴジャムヨーグルト "
27	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
28	日			
29	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の洋風焼き・味噌汁	※カルピスグレープゼリー スキムミルク
30	火	菓子 "	挽肉かけうどん・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 "
31	水	バナナ "	ベーコンと野菜のスープパスタ・ツナサラダ	※揚げたこ焼き "

食事だより

※手作りおやつ

夏を乗り切ろう!

暑い日が続くとお腹が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。



おやつの約束

子どもは食事だけでは1日の栄養がとれないため、園ではおやつで補っています。夏休みや週末は、家庭でのおやつの食べ方に気をつけましょう。時間を決める、皿やコップに移し替える、食事前や就寝前は食べない、砂糖の多いものや軟らかいものは控えるなど、質や量を考え、子どもたちの成長を助けるものを選びましょう。

