

# 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木	ビスケット 特Aミルク	白身魚のチキツツおんかけ・豆腐スープ	菓子・果物 特Aミルク
2金	米菓子 "	揚シュ・マン・春雨サラダ・野菜のスープ	*ゴア寒天 "
3土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
4日			
5月	米菓子 特Aミルク	魚のパン粉焼き・もやしニラのみそ汁	*ゴドレーヌ スキムミルク
6火	チーズクッキー "	ミートボールのカレー・フルーツサラダ	*ミルク缶 "
7水	バナナ "	仲よしうどん・ひじきの煮つけ・果物	*卵サツ "
8木	ビスケット "	白身魚のゴキ揚げ・酢豚もやし・みそ汁	菓子・果物 "
9金	米菓子 "	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	*レモンッキー "
10土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
11日			
12月	米菓子 特Aミルク	魚、天ぷらの煮つけ・もやしニラのサラダ・みそ汁	*パンと玉葱のスー スキムミルク
13火	チーズクッキー "	けんちん煮・マカロニサラダ・果物	*アメリカンドッグ "
14水	バナナ "	ナポリタン焼きそば・卵スープ	*フルーツヨーグルト "
15木	米菓子 "	白身魚のパンケーキ・もやしニラのみそ汁	菓子・果物 "
16金	ビスケット "	チキンカレー・卵サラダ・果物	*キロッドーナツ "
17土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
18日			
19月	米菓子 特Aミルク	魚、の南蛮煮つけ・きのりの塩おみ・みそ汁	*そうめん 特Aミルク
20火	チーズクッキー "	鶏の唐揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ	*ストポテトケーキ "
21水	バナナ "	親子肉かけうどん・昆布煮・果物	*パンとせんべい "
22木		海の日	
23金		スポーツの日	
24土	菓子 お茶	ジョンクリームシュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
25日			
26月	米菓子 特Aミルク	魚のみそ煮・下焼き・おぼろの甘煮・みそ汁	*パンとバナナケーキ 特Aミルク
27火	チーズクッキー "	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁・果物	*さつまいもようかん "
28水	バナナ "	冷やし中華・ひじきの煮つけ	*フライドポテト "
29木	ビスケット "	白身魚のセザンヌ・おろし菜・しめじのスープ	菓子・果物 "
30金	米菓子 "	レタスとハムのそうめんちゃんぽん・みそ汁・果物	*お好み焼に昆布巻、 "
31土	菓子 お茶	白菜の春雨スープ・果物・スキムミルク	菓子

食事だよ

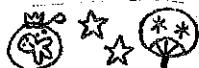
\*手作りおやつ

## 夏を乗り切ろう!

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からになります。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付けながら、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。

ネバネバパワー



オクラ・モロヘイヤ・ヤマモもなど、ネバネバは「ムチン」という糖とタンパク質が結合したもので、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みては、いかがですか?

