



# 7がつの献立表



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番!! 暑い日が続くと食欲が落ちて「夏バテ」になりがちです。動きが活発な子供たちは、汗をかくことで脱水症になりやすくなるため こまめな水分補給が必要です。しかし、冷たい清涼飲料水や食べやすい食事ばかりでは 夏バテしてしまいます。旬の野菜をたくさん食べ、体に必要なミネラルや水分をこまめに、たっぷりと補給しましょう。また、休養〔睡眠〕で体調を整えて 元気に夏を過ごしましょう!!

## ◆食中毒を防ごう ★ 予防の3原則◆



●**つけない**＝清潔(汚染の防止)

●**ふやさない**＝迅速(細菌の増殖防止)

●**やっつける**＝加熱・冷却(殺菌)

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	水	サラダせんべい	ごはん 魚のチーズ揚げ お浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ
2	木	ヨーグルト	麻婆丼 野菜サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい
3	金	チーズ	ごはん 肉じゃが煮 胡瓜の中華あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 かりんとう
6	月	ヨーグルト	ごはん ハムカツ ミモザサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
7	火	えびせんべい	ごはん 豆腐のそぼろ煮 胡瓜と昆布の甘酢漬け 七塔そうめん汁 フルーツ 牛乳	以 未 ソフトせんべい
8	水	🍱～ お弁当 ～🍱		
9	木	ヨーグルト	夏野菜カレー もやしのツナ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★マカロニあべかわ
10	金	サラダせんべい	ロールパン 冷やしぶっかけうどん 魚フライ フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー
13	月	ヨーグルト	ごはん 親子煮 パンプキンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい
14	火	ビスケット	ごはん 鱈の竜田揚げ 伴三糸 みそ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	以 未 ★フルーツ
15	水	チーズ	ごはん 夏野菜のかき揚げ ごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
16	木	ヨーグルト	五目ごはん 炊き合わせ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ
17	金	ウエハース	ごはん 豚肉の甘辛炒め 春巻き みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 サラダせんべい
20	月	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 キャベツのさわやか和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 揚げせんべい
21	火	ポーロ	食パン 冷やし中華 かぼちゃサンドフライ スープ フルーツ 牛乳	以 未 ソフトせんべい
22	水	🍰～ 焼きそばバイキング ～🍰		
27	月	ヨーグルト	ごはん メンチカツ 棒々鶏サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 揚げせんべい
28	火	コーンスナック	ごはん 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜ともやしの中華炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー
29	水	チーズ	ごはん 魚の磯部揚げ ごま酢あえ みそ汁 ゼリー 牛乳	以 未 ★ホットケーキ
30	木	ヨーグルト	ハヤシライス マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 かりんとう
31	金	ビスケット	ごはん 茄子のみそ炒め かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

