



# 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	木	ビスケット	ゆかりごはん 鶏肉のマーマレードソース もやししょうゆ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	おせんべい
2	金	ヨーグルト	ごはん 魚の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
5	月	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
6	火	おせんべい	ごはん 鶏肉の甘酢炒め きゅうりの昆布和え セタそうめん フルーツ 牛乳	★バナナ
7	水	☆♪ クッキング ☆♪		
8	木	ビスケット	ちらし寿司 竹輪の二色揚げ 小松菜のお浸し みそ汁 牛乳	えびせんべい
9	金	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ 茄子のみそ炒め みそ汁 フルーツゼリー 牛乳	塩せんべい
12	月	ヨーグルト	炊き込みごはん 厚揚げのチャンプル 塩きゅうり みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
13	火	おせんべい	食パン ミートソーススパゲティ ミモザサラダ コンソメソース フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ
14	水	フルーツ	ごはん 魚のゆかり揚げ ブロッコリーの中華和え みそ汁 フルーツ 牛乳	おせんべい
15	木	ビスケット	夏野菜カレー きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
16	金	ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜炒め じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	海苔せんべい
19	月	ヨーグルト	ごはん 焼肉 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
20	火	おせんべい	ごはん 鶏肉のかりん揚げ キャベツのおかか和え ミニトマト みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
21	水	フルーツ	ごはん 冷やし中華 ミニ春巻き 野菜スープ フルーツ 牛乳	醤油せんべい
26	月	ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 三色浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
27	火	おせんべい	ごはん 鮭のフライ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
28	水	フルーツ	ごはん 鶏肉と大豆のケチャップがらめ 水菜のごまだれ みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
29	木	ビスケット	ごはん ポークチャップ マリネサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	えびせんべい
30	金	ヨーグルト	ごはん 冷やしうどん 野菜コロッケ みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット

※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

未満児…それ以外の日は乳幼児おやつを  
食べます。

☆福光青葉幼稚園☆

