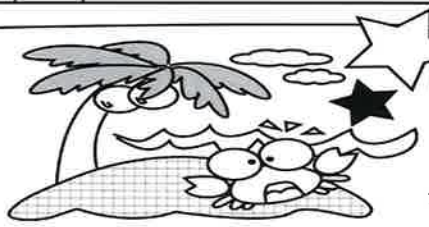
R4年度

７月こんだてひょう

真珠幼稚園　73－1523

日	曜日	献立	材料			目標
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
1	金	ロールパン　ハンバーグ ゴマネーズサラダ　牛乳	合ミンチ　鶏肉 牛乳　みそ	ロールパン じゃがいも　パン粉	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー キャベツ	あつさにまけないよう、しっかりたべましょう。
4	月	冷し中華 ミニアメリカンドック　牛乳	たまご　牛乳 ハム　ソーセージ	中華麺　バター ホットケーキミックス	きゅうり　もやし	
5	火	ひじきごはん　納豆あえ 魚の味噌マヨネーズ焼き	納豆　さかな 鶏肉　油揚げ　みそ	ごはん マヨネーズ	ひじき　にんじん　ほうれん草 キャベツ　もやし	
6	水	ハヤシライス フルーツ杏仁　牛乳	牛肉　牛乳 杏仁	ごはん じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　もも缶　みかん缶　パイン缶	
7	木	ちらし寿司　星のコロッケ　七タゼリー ブロッコリーサラダ　そうめん汁	鶏肉　油揚げ ハム　かまぼこ	ごはん　そうめん じゃがいも	にんじん　ごぼう　しいたけ　オクラ ブロッコリー　キャベツ　コーン　きゅうり	
8	金	お弁当の日				
11	月	わかめごはん　ほうれん草のごまあえ チキン南蛮	鶏肉　ごま ちくわ　たまご	ごはん 片栗粉	ほうれん草　キャベツ　にんじん たまねぎ　赤ピーマン　きゅうり	
12	火	中華丼 春雨サラダ　ヨーグルト	豚肉　いか　えび かまぼこ　ヨーグルト	ごはん 春雨	たまねぎ　にんじん　白菜　しいたけ キャベツ　きゅうり　きぬさや	
13	水	ごはん　れんこんサラダ　チーズ 魚のアーモンドフライ	さかな　ハム たまご　チーズ	ごはん 小麦粉　パン粉	れんこん　キャベツ　きゅうり にんじん	
14	木	たまごサンド　バナナ ミートボールのトマト煮　牛乳	たまご　牛乳 ベーコン　ミートボール	ごはん じゃがいも	バナナ　たまねぎ　にんじん キャベツ　いんげん　トマト	
15	金	カレーチャーハン　ささみフライ ツナサラダ　コンソメスープ　デザート	合ミンチ　ささみ ツナ　ベーコン	ごはん　小麦粉 パン粉	たまねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　きゅうり　白菜	
19	火	なすとひき肉のスパゲッティ かぼちゃマフィン　スイカ　牛乳	合ミンチ　たまご 牛乳	スパゲッティ ホットケーキミックス	なす　にんじん　たまねぎ　ピーマン キャベツ　トマト　かぼちゃ　スイカ	

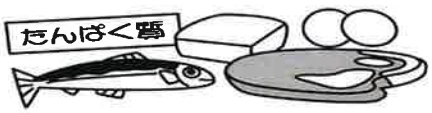


夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

＊冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。
特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



＊たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。
肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

＊香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。