



# 7月予定献立表



＜令和4年＞  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	金	ご飯・コロッケ・ほうれん草のしらす和え・わかめスープ・りんご	バナナチップ	チーズ饅頭	
2	土	肉うどん・チンゲン菜のポン酢和え・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
4	月	ご飯・トンテキ・切干し大根のはりはり漬け・すまし汁・りんごゼリー	ハッピーターン オレンジ	チヂミ	夏野菜について(きりん)
5	火	＜おにぎりパーティ＞ご飯 0.1歳(鮭フレーク・ふりかけ)2歳(鮭フレーク・昆布佃煮) おにぎり 3歳～5歳(はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・さわらの幽庵焼き風・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・オレンジ	ウエハース りんご	人参パンケーキ	夏野菜について(ぞう)
6	水	バターロールパン・りんごジャム・ピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ	ビスケット オレンジ	いなり寿司	夏野菜について(らいおん)
7	木	＜七夕会＞七夕そうめん・鶏天・オクラとキャベツの納豆和え・すいか	きな粉トースト	七夕ゼリー ハッピーターン	
8	金	＜収穫祭＞カレーライス・かみかみサラダ・チーズ・りんご	ポーロ バナナ	ロシアンクッキー	クッキング(らいおん)
9	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
11	月	炊き込みご飯・さばのカレームニエル・マカロニサラダ・もやしのスープ・バナナ	スティックパン	さつま芋ドーナツ	
12	火	納豆ご飯・肉じゃが・キャベツのゆかり和え・みそ汁・りんご	星たべよ オレンジ	卵サンド	とうもろこしの皮むき(らいおん)
13	水	ミートスパゲティ・海藻サラダ・茹でとうもろこし・オレンジ	ふかし芋(じゃが芋)	鮭とチーズのおにぎり	
14	木	ご飯・ポークチャップ・ほうれん草とひじきの白和え・すまし汁・ヨーグルト	ビスコ オレンジ	ポテトグラタン	
15	金	＜誕生会＞わかめご飯・エビフライ・イタリアンサラダ・ミネストローネ・すいか	ハッピーターン バナナ	カットいちごケーキ	
16	土	牛丼・きゅうりのナムル・オレンジ	クラッカー りんご	フルーチェ	
18	月	＜海の日＞			
19	火	コーンご飯・鮭の塩焼き・もやし中華サラダ・すまし汁・りんご	バナナチップ	生どらやき(ジャム)	
20	水	＜弁当の日＞	ウエハース オレンジ	フライドポテト	
21	木	きな粉ご飯・たらとひじきの栄養揚げ・切干し大根サラダ・オクラのスープ・オレンジ	星たべよ バナナ	フレンチトースト	
22	金	＜お涼み会＞ご飯・豚肉のしょうが焼き・キャベツのおかか和え・みそ汁・ヨーグルト	きな粉マカロニ	りんごのケーキ	
23	土	きつねうどん・ツナサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ハッピーターン バナナ	
25	月	ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりの酢の物・すまし汁・りんご	ポーロ オレンジ	人参チュロス	
26	火	ご飯・ブルコギ・ひじきサラダ・卵スープ・ヨーグルト	ハッピーターン バナナ	ちんすこう	
27	水	ご飯・ふりかけ・手羽元のすっぱ煮・小松菜のごま和え・みそ汁・バナナ	ふかし芋(じゃが芋)	ラスク	
28	木	冷やし中華・ゴーヤチャンプル・なすの煮浸し・オレンジ	スティックパン	じゃがもちーず	
29	金	＜デイキャンプ ぞう・らいおん＞ハヤシライス・コールスロー・チーズ・バナナ	星たべよ オレンジ	かき氷	
30	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	クッキー バナナ	

## 体調管理に気を付けましょう

梅雨が明けると、夏も本番。暑い毎が続きます。夏バテにならないためには規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと確保して、元気に夏を過ごしましょう！

### 子どもの食事Q&A

Q、子どもが少食で心配です



### A、食べる量には個人差がある

「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいても、その子にとっては適量ということがあります。元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようなら大丈夫。お菓子を食べすぎたりしないように、規則正しい生活を心がけ、食事の時にしっかりお腹が空くようにします。幼児期の間食は3度の食事以外に時間を決めて、お菓子だけでなく、軽めの食事を用意すると栄養補給になるでしょう。



## ＜今日は何の日＞7月23日

土用とは季節の変わり目の18日間のことで、この期間内の丑の日が「土用の丑の日」。2022年の夏は、7月23日と8月4日です。夏の土用の丑の日は「う」がつくものを食べると夏バテしないという言い伝えから、この日に栄養たっぷりのうなぎを食べる習慣が生まれました。

