7月の献立 7/1～7/13

2024年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
1 ／ 月	 ごはん	肉じゃが 小松菜のしらすあえ なすの味噌汁	豚ばら肉 しらす干し 油揚げ	じゃがいも	人参、玉葱、青ピーマン 小松菜、もやし なす、オクラ、人参	うめうどん(小麦) 煮干し
2 ／ 火	 ごはん	魚のマヨネーズ焼き わかめのおろしあえ 味噌汁	しろさけ ツナ缶	 ごま	スイートコーン、玉葱、人参、パセリ わかめ、きゅうり、大根 しめじ、キャベツ、玉葱、葉ねぎ	おにぎり 夏みかん
3 ／ 水	 ごはん	かぼちゃのチーズ焼き 甘酢和え 鶏だんごの味噌汁	チーズ 油揚げ、鶏ひき肉		かぼちゃ、パセリ キャベツ、きゅうり、みかん なす、葉ねぎ、玉葱	ホットケーキ (小麦、乳) 夏みかん
4 ／ 木	 ごはん	マーボー豆腐 きゅうりスティック すまし汁	豆腐、豚ひき肉		にら、椎茸(乾)、にんにく、しょうが きゅうり 人参、玉葱、えのきたけ、長ねぎ	にんじんケーキ (小麦、鶏卵) 豆乳
5 ／ 金	 めん	七夕うどん 豚肉の甘辛煮 とうもろこし	鶏卵、油揚げ 豚肩ロース	うどん	きゅうり、椎茸(乾)、オクラ しょうが とうもろこし	しらすごはんのおにぎり チーズ(乳)
6 ／ 土	 めん	ラーメン 粉ふきいも チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 じゃがいも	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ バナナ	おせんべい
8 ／ 月	 ごはん	高野豆腐のそぼろごはん きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉、高野豆腐 かつおぶし		人参、しょうが、さやいんげん きゅうり、わかめ かぼちゃ、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参	さくさくレモンクッキー (小麦、鶏卵) 豆乳
9 ／ 火	 ごはん	夏野菜カレー 小松菜のしらすあえ	鶏もも肉 しらす干し	じゃがいも	人参、トマト、なす、玉葱、とうもろこし、青ピーマン 小松菜	ヨーグルト(乳) バナナ
10 ／ 水	 ごはん	カポナータ 鮭の塩焼き じゃがいもの味噌汁	 しろさけ	 じゃがいも	黄ピーマン、赤ピーマン、なす、セロリ、人参、しめじ かぼちゃ、玉葱、ホールトマト、にんにく 玉葱、葉ねぎ	豆腐カンパーニュ (小麦) 豆乳
11 ／ 木	 ごはん	揚げレバーのゴマソースからめ 粉ふきいも 味噌汁	豚レバー	ごま じゃがいも	しょうが なめこ、玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	みつマカロニ (小麦) 豆乳
12 ／ 金	 ごはん	いわしの梅焼き 大根切干の煮物 味噌汁	まいわし 油揚げ	 じゃがいも	しょうが、梅干し 人参、玉葱、大根切干、えのきたけ 人参、キャベツ、しめじ	オレンジゼリー おせんべい
13 ／ 土	 めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん さつまいも 	人参、キャベツ、葉ねぎ バナナ	ビスケット (小麦)

夏は常温の飲み物を

熱中症が心配な季節がやってきました

身体を冷やそうと冷たい飲み物をたくさん与えがちですが、真夏であっても常温が好ましいです
体温に近い温度の飲みものであると、本能的に自分が必要とする水分量を飲むことができるからです

また、冷たいと喉越しがよくて大量に飲んでしまい、下がった体温を上げるために余計なエネルギーを消耗させてしまいます

熱中症対応のドリンクも、摂り過ぎに注意が必要です
塩分・糖分の摂り過ぎにつながるので、水・麦茶などを常温で、水分補給を心がけましょう