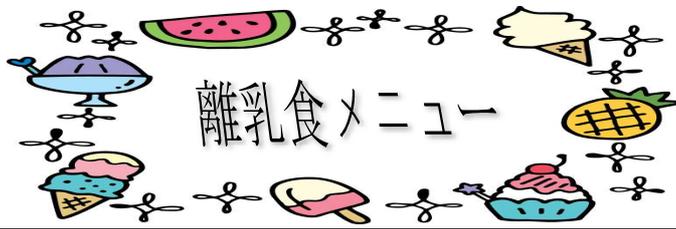


7月



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1金	牛乳 ごはん 切干しと里芋のみそ汁 ししゃもの香り揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 簡単ビザ	ごはん 切干しと里芋のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
2土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしのみそ汁 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜煮 もやしのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分かゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
3日				
4月	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ブロッコリーのごまあえ 牛乳 スコーン	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏団子とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのごまあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子とじゃが芋の煮物 ブロッコリーやわらか煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ブロッコリーやわらか煮
5火	牛乳 ごはん わかめ汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草とコーンのマヨあえ 牛乳 ピーチゼリー	ごはん わかめ汁 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
6水	牛乳 ごはん なめこと小松菜のみそ汁 厚焼き卵 春雨ともやしのソテー 牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん なめこと小松菜のみそ汁 白身魚と野菜煮 春雨ともやしの炒めもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚と野菜とろとろ煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 小松菜のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮
7木	食パン 野菜とマカロニのコンソメスープ 肉団子の揚げ煮 三色サラダ 牛乳 流しそうめん	食パン 野菜とマカロニのコンソメスープ 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのあえもの 牛乳 野菜うどん	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
8金	牛乳 ごはん 五目かき玉汁 鮭のごま照り焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 牛乳 冷やし白玉ぜんざい	ごはん 五目かき玉汁 鮭のやわらか煮 じゃが芋と人参の煮物 きなこかゆ	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 じゃが芋と人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 じゃが芋と人参のやわらか煮
9土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分かゆ 野菜のミルクシチュー
10日				
11月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ごまドーナツ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみと野菜の煮物 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみと野菜の煮物 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのやわらか煮
12火	牛乳 ごはん けんちん汁 味噌かつ せん野菜 牛乳 ホットケーキ	ごはん けんちん汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
13水	牛乳 ごはん チンゲン菜と油揚げのみそ汁 豆腐 バーグのあんかけ ごぼうときゅうりのサラダ 牛乳 タマゴトースト	ごはん チンゲン菜と油揚げのみそ汁 豆腐と鶏ひきのとろとろ煮 きゅうりと人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐と鶏ひきのとろとろ煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
14木	牛乳 パン 野菜スープ ベーコンオムレツ สปาゲティーのサラダ 牛乳 じゃこおにぎり	パン 野菜スープ 白身魚のやわらか煮 สปาゲティーのあえもの じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のスープ 白身魚のやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のスープ 白身魚のやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮
15金	牛乳 ごはん 五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 おからサラダ 牛乳 芋けんぴ	ごはん 五目汁 白身魚のみそ煮 ブロッコリーとおからのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
16土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分かゆ 野菜のミルクシチュー

日付	完了期	後期	中期	初期
17日				
18月	〈海の日〉			
19火	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 ひき肉の春巻き ほうれん草のしらすあえ 牛乳 お好み焼き	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のしらすあえ お好み焼き	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のしらすあえ	ミルク 五分かゆ さつま芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のしらすあえ
20水	牛乳 シーフードカレー レタスのサラダ プリン 牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん ミルクシチュー レタスのあえもの くだものゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ ミルクシチュー レタスのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー レタスのやわらか煮 くだもの
21木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き ポテトサラダ 牛乳 フルーツのゼリーがけ	食パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 ジャガイモのあえもの フルーツ	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 ジャガイモのあえもの	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 ジャガイモのあえもの
22金	牛乳 ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 白身魚の五目あんかけ 小松菜のおかかあえ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のおかかあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
23土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめと玉ねぎのみそ汁 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん 豆腐と鶏ひきにくのあんかけ わかめと玉ねぎのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐と鶏ひきにくのあんかけ 玉ねぎのだし汁	ミルク 豆乳 五分かゆ 豆腐のあんかけ 玉ねぎのだし汁
24日				
25月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 とんちゃん焼き 大根とツナのあえ物 牛乳 ミニアメリカドッグ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 大根のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 大根のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 大根のとろとろ煮
26火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 ごぼうの柳川風煮物 きゅうりと人参の昆布あえ 麦茶 フルーチェ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参の昆布あえ くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
27水	牛乳 冷やし中華 すいか 牛乳 みたらし団子	野菜うどん すいか きなこかゆ	ミルク 野菜うどん すいか	ミルク 野菜うどん すいか
28木	牛乳 食パン ミルクスープ キャベツ畑のミンチかつ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	食パン ミルクスープ 鶏団子と野菜のトマト煮 ブロッコリーのあえもの 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
29金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんのごまマヨネーズあえ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん 豚汁 白身魚の煮物 人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚の煮物 人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 野菜のだし汁 白身魚の煮物 人参のやわらか煮
30土	牛乳 豆乳ココア カレーライス パナナ 牛乳 ジャム サンドクラッカー	豆乳 ごはん ミルクシチュー パナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー パナナ	ミルク 豆乳 五分かゆ 野菜のミルクシチュー パナナ
31日				

○元気な夏を過ごすための食事

暑い夏がやってきました。正しい食生活を送ることも元気な夏を送るためには欠かせないものです。食事に気をつけて、楽しく夏をすごしましょう。

1. 朝食は必ず食べましょう

朝食は1日の元気の素です。朝食は必ず食べましょう。



2. 食欲をたかめましょう

食欲増進に効果的な成分を含む食品を上手に食事に取り込みましょう。

3. 麺類と一緒に食べましょう。

そうめんや冷麦だけの食事ではたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。

おかずでそれらを補うようにしましょう。

4. 水分を上手にとりましょう

①水分はこまめにとりましょう ②冷たすぎないものを飲みましょう ③糖分の過剰摂取とらないようにしましょう

5. 夏野菜を食べましょう

きゅうりやピーマン、ナスといった夏野菜は、身体を冷ます効果がまります。それらを上手に使って内面から身体を整え、より冷房を使用しなくても良い身体作りをしましょう。