



7月の行事と献立表

認定こども園郷原保育所



曜	行事予定	幼 児				乳 児				
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー
1	月 英語教室(長・中) シャワー・午睡開始	ごはん	ようふうがんどき・れたす・すばげていーそてー・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	593	牛乳	ご飯	洋風がんどき・レタス・スパゲティーソテー・果物	牛乳・おむすび	470
2	火	ごはん	さけのてりやき・こふきいも・はるさめなます・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・あいす	629	牛乳	ご飯	さけの照り焼き・粉ふきいも・春雨生酢・果物・牛乳	お茶・アイス	552
3	水 サッカー教室(長)	ごはん	ちりこんかーん・ほうれんそうのそてー・くだもの	ぎゅうにゅう きやろつとけーき	596	牛乳	ご飯	チリコンカーン・ほうれん草のソテー・果物	牛乳・キャラットケーキ	517
4	木 交通安全指導	ごはん	つないりあつやきたまご・ぶろっこりーのしおゆで ぼてとさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	588	牛乳	ご飯	ツナ入り厚焼き卵・ブロッコリーの塩茹で ポテトサラダ・果物・牛乳	お茶・ソフール	513
5	金 七夕会	ごはん	とりにくとあつあげのにつけ・まかろにのかれーそてー・くだもの	ぎゅうにゅう きらきらたなばたぜりー	608	牛乳	ご飯	鶏肉と厚揚げの煮付・マカロニのカレーソテー・果物	牛乳 キラキラ七夕ゼリー	525
6	土		ひやしちゅうか・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	598	牛乳	ご飯	冷やし中華・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・菓子	447
7	日									
8	月 笹焼き会	ごはん	ぶたしゃぶのすみそかけ・ひじきのいために・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	590	牛乳	ご飯	豚しゃぶの酢みそかけ・ひじきの炒め煮・果物	牛乳・菓子	491
9	火 小学校プール体験(長)	ごはん	あじふらい・ぼいるきやべつ・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	612	牛乳	ご飯	アジフライ・ポイルキャベツ・小松菜のおかかあえ・果物	牛乳・おむすび	494
10	水 プール開き	ごはん	すべいんおむれつ・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	605	牛乳	ご飯	スペインオムレツ・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳・菓子	534
11	木 避難訓練	ごはん	しろみざかなのほいるむし・とまと・じゃがいものすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	597	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・トマト・じゃが芋のスープ・果物	牛乳・菓子	529
12	金	ごはん	おやこに・ぼてとそてー・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	553	牛乳	ご飯	親子煮・ポテトソテー・果物	牛乳・チーズ・菓子	480
13	土		やきうどん・すーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	599	牛乳	ご飯	焼きうどん・かぼちゃのグラッセ・果物	牛乳・菓子	530
14	日									
15	月 海の日									
16	火 発育測定	ごはん	ちりこんかーん・ほうれんそうのそてー・くだもの	ぎゅうにゅう きやろつとけーき	596	牛乳	ご飯	チリコンカーン・ほうれん草のソテー・果物	牛乳・キャラットケーキ	517
17	水 サッカー教室(長)	ごはん	なつやさいのかれー・わふうさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	きになるやさいみに ふのラスク	677	牛乳	ご飯	夏野菜のカレー・和風サラダ・果物・牛乳	気になる野菜ミニ 麩のラスク	571
18	木	ごはん	つないりあつやきたまご・ぶろっこりーのしおゆで ぼてとさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	588	牛乳	ご飯	ツナ入り厚焼き卵・ブロッコリーの塩茹で ポテトサラダ・果物・牛乳	お茶・ソフール	513
19	金	ごはん	とりにくとあつあげのにつけ・まかろにのかれーそてー・くだもの	ぎゅうにゅう きらきらたなばたぜりー	608	牛乳	ご飯	鶏肉と厚揚げの煮付・マカロニのカレーソテー・果物	牛乳 キラキラ七夕ゼリー	525
20	土		ひやしちゅうか・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	598	牛乳	ご飯	冷やし中華・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・菓子	447
21	日									
22	月 英語教室(長)	ごはん	ぶたしゃぶのすみそかけ・ひじきのいために・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	590	牛乳	ご飯	豚しゃぶの酢みそかけ・ひじきの炒め煮・果物	牛乳・菓子	491
23	火 ニコニコランド	ごはん	あじふらい・ぼいるきやべつ・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	612	牛乳	ご飯	アジフライ・ポイルキャベツ・小松菜のおかかあえ・果物	牛乳・おむすび	494
24	水	ごはん	すべいんおむれつ・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	605	牛乳	ご飯	スペインオムレツ・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳・菓子	534
25	木 誕生会		きっずびびんぼどん・ふらいどぼてと・つなさらだ きらきらそうめんじる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	589	牛乳		キッズビビンバ丼・フライドポテト・ツナサラダキラキラそうめん汁・果物	牛乳・菓子	495
26	金	ごはん	おやこに・ぼてとそてー・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	553	牛乳	ご飯	親子煮・ポテトソテー・果物	牛乳・チーズ・菓子	480
27	土		やきうどん・すーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	599	牛乳	ご飯	焼きうどん・スープ・果物	牛乳・菓子	530
28	日									
29	月	ごはん	ようふうがんどき・れたす・すばげていそてー・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	593	牛乳	ご飯	洋風がんどき・レタス・スパゲティーソテー・果物	牛乳・おむすび	470
30	火	ごはん	しろみざかなのほいるむし・とまと・じゃがいものすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	597	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・トマト・じゃが芋のスープ・果物	牛乳・菓子	529
31	水	ごはん	ぎゅうにくのしぐれに・とまと きやべつときゅうりのしらすあえ・くだもの	ぎゅうにゅう ふのらすく	572	牛乳	ご飯	牛肉のしぐれ煮・トマト・キャベツと胡瓜のしらす和え・果物	牛乳・麩のラスク	499





作ってみませんか



洋風卵焼き



<材料>

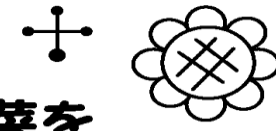
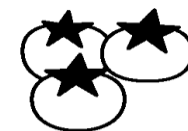
卵	6~7ヶ
トマト	2ぶんの1ヶ
ピーマン	1ヶ
マカロニ	40gくらい
ベーコン	80gくらい
たまねぎ	1ヶ
食塩	小さじ2分の1
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
とろけるチーズ	軽く一握り

<作り方>

- ① トマト・ピーマン・玉ねぎ・ベーコンは角切りにする。マカロニは茹でておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ炒める。油が出てきたら玉ねぎ・ピーマンを炒める。火が通ったら茹でたマカロニも入れ粗熱を取り、塩・こしょう・マヨネーズで味付けする。
- ③ ボールに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、②・トマト・とろけるチーズを入れよく混ぜる。
- ④ オーブンの天板にオーブンシートを敷き、③を流し180℃のオーブンで15分ほど焼く。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!

