

令和元年7月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表

暑さに負けない食べ方ポイント

○水分の摂り方に注意

甘い飲み物は、脳に「もうおなか一杯」の信号を送って、食欲を失わせます。
 スポーツ飲料ジュース等は、浸透圧が高く子供の内臓に負担をかけます。
 飲み物は、麦茶やほうじ茶を飲みましょう。

○酸味で食べる

オレンジやレモンなどのかんきつ類の酸味を利用したり、
 少し甘めの合わせ酢で料理したりしましょう。

○夏野菜とたんぱく質を組み合わせる

○ピリッと香辛料を利かせたメニュー

旬の食材

あじ うなぎ トマト ピーマン おくら ゴーヤ きゅうり
 とうがん なす えだまめ とうもろこし すいか メロン

手作りおやつ

- 3日 レモンマドレーヌ
- 10日 牛乳かん
- 17日 フルーツ白玉
- 24日 かぼちゃのスイートホール
- 31日 アメリカンドッグ



月	火	水	木	金	土
1 オムレツ ラタトゥユ とんじがスープ	2 鯖の照り焼き チンゲン菜ののり和え みそ汁(もずく)	3 ローストチキン ポテマカサラダ すまし汁(大根) 🍷 レモンマドレーヌ	4 酢豚 豆乳コーンスープ すいか	5 きすの天ぷら 油揚げとキャベツの和え物 七夕汁	6 七夕会
8 ポークビーンズ ポパイサラダ オレンジ	9 カレーの塩焼き ゴーヤチャンプルー みそ汁(かぼちゃ)	10 八宝菜 ジャーマンポテト 金時豆 🍷 牛乳かん	11 鶏手羽元の照り煮 揚げなすの和風サラダ すまし汁(おつゆふ)	12 かつおの香味じょうゆ 人参とピーマンのさっと煮 みそ汁(豆腐・大根)	13 中華そば バナナ
15 海の日	16 ちゃんこ鍋 きゅうりとわかめの甘酢和え 焼きししゃも	17 肉じゃが キャベツのゆかりあえ オレンジ 🍷 フルーツ白玉	18 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草)	19 油淋鶏(ユリリンチー) 白菜のごま和え もずくのスープ	20 イタリアンスパゲティ バナナ
22 あじの南蛮漬け風 ほうれん草の塩昆布和え すまし汁(はんぺん)	23 ピザバーグ ブロッコリーサラダ 油揚げのみそ汁	24 マカロニのクリーム煮 ツナとチンゲン菜のソテー りんご 🍷 かぼちゃのスイートホール	25 誕生日会 ドライカレー 豆乳コーンスープ ケーキ	26 さけのフライ 切り干し大根の煮物 かき玉汁	27 パン・ジュース・バナナ
29 豚肉のカラフル炒め ばち汁 キャンディーチーズ	30 ぎせい豆腐 ほうれん草のおかかあえ みそ汁(なす)	31 豚肉の冷しゃぶ風 ワンタンスープ バナナ 🍷 アメリカンドッグ	【土用の丑(うし)】って何の日？ 27日は「土用の丑」です。むし暑さも一段と増す時期です。昔からこの時期に、「うどん」「梅干し」「瓜(うり)」「うなぎ」など「名前」に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないと言われていました。 「う」のつく食べ物って何があるかな？！ 家庭でも「う」のつく食べ物を食べて、暑さに負けない体を作りましょう。		

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
 ※🍷 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。