



# 7月の献立表

令和4年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
					1日	2日
9時					ヨーグルト	
昼食					カレー煮 ゆで卵 シラス 福神漬け フルーツ	焼きそば 牛乳
15時					せんべい 牛乳	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	オニオンスープ 麻婆豆腐 大根サラダ フルーツ	みそ汁 春巻き 小松菜とちくわの和え物 フルーツ	水餃子スープ サバのみりん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	そうめん汁 鶏肉の照り煮 人参きんぴら フルーツ	みそ汁 ハムピカタ 納豆和え フルーツ	
15時	チョコバナナ 牛乳	きなこ団子 牛乳	ワッフル 牛乳	ゼリー 麦茶	せんべい 牛乳	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	八宝汁 ウインナー ほうれん草サラダ フルーツ	みそ汁 カツオの照り焼き 棒棒鶏 フルーツ	みそ汁 コロケ 線キャベツ ミニトマト	春雨スープ 豆腐の中華煮 わかめサラダ フルーツ	みそ汁 筑前煮 ナポリタン フルーツ	おにぎり スープ
15時	ふかし芋 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ミニピザ 牛乳	せんべい 牛乳	カナッペ 牛乳	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	海の日	にら玉汁 豆腐入りつくね煮 フロッキーの和え物 フルーツ	みそ汁 竹輪の2色揚げ もやしナムル フルーツ	豚汁 キャベツとウインナーも炒め物 かぼちゃサラダ フルーツ	卵スープ タラの西京焼 こぶき芋 フルーツ	お楽しみ会
15時		さつまいもチップス 牛乳	白玉ポンチ 牛乳	蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	ワンタン汁 ミートボール わかめサラダ フルーツ	誕生会	みそ汁 揚げ出し豆腐 味付けのり 浅漬け フルーツ	けんちん汁 赤魚の煮物 青菜の和え物 フルーツ	なめこ汁 ハムエッグ ニラともやしのソテー フルーツ	パン 牛乳
15時	手作りクッキー 牛乳	ケーキ ジュース	ホットケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ヨーグルト	

☆お弁当のいない日・・・26日(火曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承ください。



## 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。



子どもと一緒に食べものクイズ

**Q** 七夕に食べる風習があるのはどれでしょう？

①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

**A** 正解は②。中国では7月7日に、小麦粉でできた素餅（さくべい）というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。

