



7月予定献立表



<令和5年>
大崎保育園

日	曜日		10時	3時おやつ	食育
1	土	焼きそば・玉ねぎのスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
3	月	きな粉ご飯・コロッケ・マカロニサラダ・みそ汁・ヨーグルト	ハッピーターン バナナ	チーズ饅頭	
4	火	ラーメン・鶏肉の香味焼き・きゅうりの昆布和え・バナナ	ウエハース りんご	いなり寿司	
5	水	夏野菜カレー・ブロッコリーサラダ・チーズ・オレンジ	星たべよ バナナ	ふのラスク	収穫祭
6	木	＜おにぎりパーティ＞ご飯 0.1歳(鮭フレーク・ふりかけ)2歳(鮭フレーク・昆布佃煮) おにぎり 3歳～5歳 みつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・さわらの幽庵焼き風・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・りんご (はち	ふかし芋	人参チュロス	
7	金	＜七夕会＞七夕そうめん・鶏天・オクラとキャベツの納豆和え・すいか	ポーロ オレンジ	七夕ゼリー ハッピーターン	
8	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
10	月	ご飯・味付け海苔・肉じゃが・ブロッコリーのゆかり和え・みそ汁・バナナ	シガーフライ	豆腐ドーナツ	とうもろこしの皮むき(らいおん)
11	火	きつねうどん・かき揚げ・茹でとうもろこし・オレンジ	ぱりんこ りんご	ピラフのおにぎり	夏野菜について(きりん)
12	水	ご飯・トンテキ・切干大根サラダ・すまし汁・ヨーグルト	ハッピーターン バナナ	冷麦	夏野菜について(ぞう)
13	木	大豆入りわかめご飯・鮭のレモン蒸し・ほうれん草のナムル・みそ汁・バナナ	きな粉マカロニ	生どら焼き(ジャム)	夏野菜について(らいおん)
14	金	＜誕生会＞オープンサンド(食パン・ハンバーグ・チーズ・ハム・レタス・きゅうり・トマト・生クリーム・りんごジャム)・コーンスープ・すいか	ビスコ オレンジ	カットいちごケーキ	
15	土	マーボー丼・きのこスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
17	月	＜海の日＞			
18	火	ご飯・さわらの煮付け・チンゲン菜のポン酢和え・みそ汁・りんご	星たべよ オレンジ	フルーツポンチ	
19	水	ミートスパゲティ・かみかみサラダ・チーズ・オレンジ	ウエハース バナナ	卵サンド	
20	木	ご飯・魚粉ふりかけ・豚肉のしょうが焼き・小松菜のしらす和え・みそ汁・バナナ	シガーフライ	フライドポテト	
21	金	＜お涼み会・弁当の日＞	チーズトースト	ぱりんこ バナナ	
22	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
24	月	ゆかりご飯・さわらの照り焼き・ひじきサラダ・オクラのスープ・ぶどうゼリー	ポーロ バナナ	ポテトグラタン	
25	火	そうめん・鶏のから揚げ・ブロッコリーのごま和え・すいか	いちごジャムトースト	杏仁豆腐	そうめん流し
26	水	納豆ご飯・ししやも焼き・ポテトサラダ・みそ汁・バナナ	シガーフライ	フルーツヨーグルト	
27	木	ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのカリカリ漬け・すまし汁・りんご	ハッピーターン バナナ	きな粉マカロニ	
28	金	＜デイキャンプ ぞう・らいおん＞カレーライス・コールスロー・チーズ・バナナ	星たべよ オレンジ	かき氷	
29	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ウエハース バナナ	
31	月	ご飯・ふりかけ・手羽元のすっぱ煮・小松菜のおかか和え・みそ汁・オレンジ	バナナチップ	さつま芋スティック	

夏バテを予防しよう

★行事の由来 七夕

☆食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消火のよいバランスの良い、いろいろな種類の食品をとりましょう。

☆クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。

☆新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。

太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

☆規則正しい生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まない様にしましょう。

一年に一度、七月七日の夜に天の川を渡り、出会うことのできるひこ星とおり姫は大変有名な話です。七夕は、星祭りともよばれ中国で古来から伝わる伝説と日本古来の信仰が結びついた行事です。日本には水辺に作った棚の上で、衣を織りながら神様を迎える「棚機津女(たなばたつめ)」という行事がありました。「たなばた」という読みはこの、「たなばたつめ」からきていると言われています。