

# 7月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

	献立は変更になることもありますのでご了承ください。					1 (土)
昼食	※アレルギー食は除去食又は代替え食となります。					ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ (オレンジ)
3時	※1号さんの給食は20日までとなります。(21日は修了式のため午前中保育のため)					牛乳 じゃこせんべい
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	米飯 魚の塩焼き 筑前煮 みそ汁 (小松菜) フルーツ (リンゴ)	麻婆豆腐丼 とまとオクラのサラダ わかめスープ フルーツ (キウイ)	米飯 オムレツ 金平ごぼう みそ汁 (白菜) フルーツ (バナナ)	クリームスパゲティ ほうれんそとシーチキンのサラダ フルーツ (すいか)	米飯 魚のねぎみそ焼き ポテトサラダ そうめん汁 フルーツ (キウイ)	タコライス コンソメスープ フルーツ (バナナ)
3時	スキムミルク いちご蒸しパン	牛乳 パンプキンパイ	スキムミルク ヨーグルトパンケーキ	牛乳 いももち	スキムミルク 七タクレープ	牛乳 動物バターメイト
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
			お誕生会			~16日宿泊保育 (年長)
昼食	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 納豆 みそ汁 (えのき) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 ゴーヤチャンプル 南瓜の煮物 みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (すいか)	牛肉チャーハン お星さまコロケ コーンサラダ 豆腐のスープ 七タゼリー	米飯 鶏の梅肉ソース焼き 中華サラダ 冬瓜のスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー みそ汁 (厚揚げとわかめ) フルーツ (キウイ)	米飯 カレー肉じゃが かんきつサラダ みそ汁 (大根) フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 スイートポテト	スキムミルク どら焼き	牛乳 フルーツ (バナナ)	スキムミルク みかんヨーグルト	牛乳 ふかしいも	牛乳 サブレ
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
					修了式 (1号午前中保育)	
昼食	お休み	麦ご飯 魚の甘酢あん 変わり冷奴 みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (オレンジ)	高野豆腐の卵とじ丼 ブロッコリーのサラダ すまし汁 (もずく) フルーツ (すいか)	冷やしうどん とうもろこし フルーツヨーグルト	米飯 魚の煮つけ パンプキンサラダ みそ汁 (チンゲン菜) フルーツ (バナナ)	焼肉丼 きゅうりの浅漬け みそ汁 (麩とワカメ) フルーツ (リンゴ)
3時		スキムミルク チーズ蒸しパン	牛乳 かぼちゃ天ぷら	スキムミルク ミニおはぎ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 せんべい
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	米飯 魚のフライ 糸寒天の酢の物 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (キウイ)	麦ご飯 厚揚げのチンジャオロースー風 ささゆき豆腐 ワカメとコーンのスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 五目卵焼 ほうれん草の和え物 みそ汁 (しめじ) フルーツ (オレンジ)	パワフルそぼろ丼 オクラのサラダ すまし汁 (はんぺん) フルーツ (すいか)	米飯 ムニエルカレー風味 切り干し大根の煮物 みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 ビーフシチュー トマトのサラダ フルーツ (バナナ)
3時	スキムミルク きなこ蒸しパン	牛乳 冷凍パイ	スキムミルク ドーナツ	牛乳 マドレーヌ	スキムミルク フルーチェ	牛乳 野菜かりんとう

	31 (月)
昼食	米飯 豚肉のアングリーズ風 コールスローサラダ すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (オレンジ)
3時	牛乳 にんじんゼリー

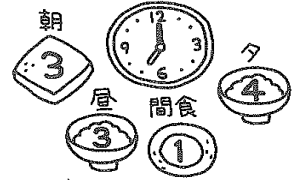
**本格的な暑さに備えましょう**  
暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとして、体力を蓄えていきましょう。



早寝・早起き・朝ご飯で、今日も1日パワーアップ!

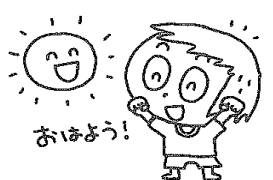
朝、おなかがすいて目覚めますか?

前日の夕食は何時に食べましたか? 寝る前にお菓子を食べていませんか?  
朝、昼、間食、夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。



朝食30分前には起床していますか?

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。  
実行できないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。



**朝食にとりたい食品グループ**

<b>タンパク質</b> MILK, とうふ, ヨーグルト, 卵	<b>ビタミン</b> バナナ, ほうれん草, 人参, じゃがいも, 小麦胚芽	<b>ミネラル</b> ワカメ, コブ, 緑茶
-------------------------------------	--	----------------------------

**かんたん朝食・献立紹介**  
ひとくち・プラスワン

【アレンジ】 バナナ イチゴ キウイ イチジク	ヨーグルト	【アレンジ】 ナス キャベツ ダイコン ニンジン	味噌汁
【アレンジ】 ハム チーズ キュウリ レタス 卵	パン	【アレンジ】 納豆 しらす きざみのり	ご飯