

7月のこどものだて



月	火	水	木	金	土
					1 鶏煮込みうどん デザート
3 ごはん 牛肉とじゃのめめ物 蒸し鶏の春雨サラダ アツアツのごま和え みそ汁 デザート	4 炊き込みご飯 魚のじゃのめめ焼き マカロニサラダ キャブツのごま酢和え みそ汁 デザート	5 パン ハンバーグ フライドポテト 野菜の玉葱ドレッシング コソメスープ デザート	6 とうもろこしご飯 豚の冷しゃぶ ひじきの炒め煮 小松菜と海苔の和風炒め みそ汁 デザート	7 夏野菜のカレー 大豆の揚げ じゃが芋のチーズ焼き そうめん汁 デザート	8 醤油ラーメン デザート
10 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ アツアツのおかか和え もやしとちくわの炒め みそ汁 デザート	11 ごはん にくじゃが じゃがと玉ねぎのじゃが炒め ホイルキャブツ みそ汁 デザート	12 パン タンドリーチキン 小松菜の甘酢和え じゃが焼き ミネストローネ デザート	13 ごはん 豚のしょうが焼き 中華トマトキュリ 春雨サラダ みそ汁 デザート	14 カレー親子丼 ししゃも かぼちゃとあげの煮物 みそ汁 デザート	15 肉ごぼううどん デザート
17 海の日	18 ごはん 魚の煮つけ タクアツ納豆 青のりポテトパイ みそ汁 デザート	19 パン 豚のBBQソース ポテトサラダ オクラの唐揚げ コソメスープ デザート	20 味噌ラーメン しゅうまい もやしときゅうりのゆかり和え デザート	21 納豆丼 かぼちゃの餅入り焼き 小松菜とひじきの汁ごま和え みそ汁 デザート	22 やきそば デザート
24 シラス混ぜご飯 ポークチャップ キャブツの酢和え 冬瓜スープ デザート	25 ごはん 魚のコーン炒め ケチャップマカロニ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 デザート	26 パン メンチカツ パンソース 人参ツナサラダ コソメスープ デザート	27 夏野菜の麻婆丼 キャブツの卵とじ かぼちゃサラダ みそ汁 デザート	28 ごはん 鶏のはちみつ酢 ごぼうサラダ アツアツの玉葱ドレッシング みそ汁 デザート	29 カレーうどん デザート
31 ごはん 白滝のキャブツ じゃがとじゃのめめ物 アツアツの甘酢和え みそ汁 デザート				デザート オレンジ バナナ スイカ	

朝ごはんをしっかり食べよう！！

朝ごはんは1日の始まりには欠かせないエネルギー源となり、生活のリズムを整えてくれるやくわりがあります。

早寝早起きを心がけて、毎日朝ごはんをしっかり食べて、夏バテしないように元気に過ごしましょう。

	10時	3時
7月 1日 (土)	うどん	塩昆布おにぎり、お茶
3日 (月)	牛乳、クッキー	星形ポテト、ヨーグルト、お茶
4日 (火)	牛乳、せんべい	きなこお麩揚げ、ヨーグルト、お茶
5日 (水)	牛乳、ポテト	ねぎ豚おにぎり、お茶
6日 (木)	牛乳、スナック	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶
7日 (金)	牛乳、クラッカー	七夕ゼリー、星形せんべい、お茶
8日 (土)	うどん	ゆかりおにぎり、お茶
10日 (月)	牛乳、クッキー	豆腐入りあべかわ団子、お茶
11日 (火)	牛乳、せんべい	茹でとうもろこし、クラッカー、お茶
12日 (水)	牛乳、ポテト	やきにくごはん、お茶
13日 (木)	牛乳、スナック	ピザトースト、ヨーグルト、お茶
14日 (金)	牛乳、クラッカー	きな粉クッキー、ヨーグルト、お茶
15日 (土)	うどん	わかめおにぎり、お茶
17日 (月)	うみのひ	
18日 (火)	牛乳、せんべい	オカラとバナナのケーキ、ヨーグルト、お茶
19日 (水)	牛乳、ポテト	鶏スープお茶漬け、お茶
20日 (木)	牛乳、スナック	じゃが芋のピラフ、お茶
21日 (金)	牛乳、クラッカー	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
22日 (土)	うどん	菜飯おにぎり、お茶
24日 (月)	牛乳、クッキー	スイートポテト、ヨーグルト、お茶
25日 (火)	牛乳、せんべい	甘辛団子、お茶
26日 (水)	牛乳、ポテト	ゆかりとゆかりのおにぎり、お茶
27日 (木)	牛乳、スナック	シュガートースト、ヨーグルト、お茶
28日 (金)	牛乳、クラッカー	アイスクリーム、クラッカー、お茶
29日 (土)	うどん	ごま塩おにぎり、お茶
31日 (月)	牛乳、クッキー	お好み焼き、お茶

朝ごはんをしっかり食べると...

①『体や脳の働きが活発に』

脳のエネルギー源であるブドウ糖は血糖値を上げて脳や体の働きを促してくれます。

②『体のリズムを作る』

体内時計のリズムを整えることで体全体の調和が取れ、疲れにくくなります。

③『体温が上がる』

睡眠中に下がった体温を上げ代謝を高めてくれます。

④『便秘の解消を助ける』

朝から胃腸が活発になり排便もスムーズになります。また太りにくい体にもなります。