

7月の献立表

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜			
3	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃのツナマヨ焼き 味噌汁 	4	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯辺フライ 切干大根サラダ 味噌汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚じゃが 野菜のナムル 味噌汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐入りキーマカレー オクラとトマトのツナ和え ひじきの煮物 	7	<ul style="list-style-type: none"> セタプレートご飯 おにぎり・鶏の唐揚げ ミニ素麺・カップゼリー 	8	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば もずくスープ 	3時	牛乳・自然菓子
3時	牛乳・甘酒蒸しパン	3時	牛乳・豆乳もち	3時	牛乳・メープルケーキ	3時	お茶・枝豆と塩昆布のおにぎり	3時	お茶・お星さまピザ	3時	牛乳・自然菓子		
10	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 	11	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 鮭と青菜のおにぎり フルーツ(すいか) 	12	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ヤンニョムチキン風 さつま芋と刻み昆布の煮物 春雨スープ 	13	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 きゅうりの酢の物 わかめスープ 	14	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き ピーマン炒め 味噌汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁うどん しらすとコーンのおにぎり 	3時	牛乳・自然菓子
3時	牛乳・どら焼き	3時	牛乳・米粉フォカッチャ	3時	牛乳・レモンゼリー	3時	牛乳・じゃが芋ドーナツ	3時	牛乳・豆乳蒸しパン	3時	牛乳・自然菓子		
17	海の日	18	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯辺フライ 切干大根サラダ 味噌汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚じゃが 野菜のナムル 味噌汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐入りキーマカレー オクラとトマトのツナ和え ひじきの煮物 	21	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き 車麩の煮物 けんちん汁 	22	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば もずくスープ 	3時	牛乳・自然菓子
		3時	牛乳・豆乳もち	3時	牛乳・メープルケーキ	3時	お茶・枝豆と塩昆布のおにぎり	3時	牛乳・手作りじゃがりこ	3時	牛乳・自然菓子		
24	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 	25	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 鮭と青菜のおにぎり フルーツ(すいか) 	26	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ヤンニョムチキン風 さつま芋と刻み昆布の煮物 春雨スープ 	27	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 きゅうりの酢の物 わかめスープ 	28	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き ピーマン炒め 味噌汁 	29	<ul style="list-style-type: none"> ピビンバ丼 味噌汁 	3時	牛乳・自然菓子
3時	牛乳・どら焼き	3時	牛乳・米粉フォカッチャ	3時	牛乳・レモンゼリー	3時	牛乳・じゃが芋ドーナツ	3時	お茶・納豆ナゲット	3時	牛乳・自然菓子		
31	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃのツナマヨ焼き 味噌汁 	<p>熱中症について 熱中症の原因は2つあります。1つ目は、必要な数の能動汗腺を乳幼児期に作れなかったこと。能動汗腺の数は、生まれてから約3年間で決まります。0、1歳児は体温調節がうまく機能しないことがあるので2、3歳になったら午前中の比較的涼しい時間を利用して汗をかかせることで3歳までに能動汗腺を増やすことが大切です。2つ目は、呼吸の方法です。『口呼吸』のこどもは熱中症になりやすく「鼻呼吸」の子どもは熱中症になりやすいです。熱中症の1番の原因は、熱くなった脳を冷やすことが出来ないことなのですが、鼻呼吸は、吸った空気を鼻腔で循環させて脳下垂体を冷却しています。鼻呼吸は、舌や口唇の筋肉を鍛えることが大切ですが、よく噛む食事や前歯でがぶりとできる食材を食べることで自然に鍛えられていきます。また、熱中症対策には、水分や塩分の補給も大切ですが、冷たいペットボトルなどで手のひらを冷やすことも効果があります。</p>											
3時	牛乳・甘酒蒸しパン												

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園