

令和8年7月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
1(水)	ごはん 味噌かつ 出し巻き玉子 薩摩芋素揚げ ひじき五目煮 卵の花 大福餅	386Kcal
2(木)	ごはん ハンバーグ(トマトソース)にこちゃんポテト 人参ソテー スパゲティー むき枝豆そぼろ炒め ポテトサラダ ーロゼリー	441Kcal
3(金)	五目ごはん 鶏の照り焼き 野菜コロッケ マカロニカレー炒め 高野豆腐煮 茹でもやし 黄桃	402Kcal
6(月)	ごはん 蟹風味天津 焼売 チンジャオロース 春雨中華サラダ 茹でキャベツ パイナップル	425Kcal
7(火)	ごはん 星型コロッケ ハムステーキ 大豆ケチャップ炒め スパゲティー おくら和風和え 人参サラダ オレンジ セタゼリー	411Kcal
8(水)	ごはん いか天ぷら 野菜かき揚げ きんぴら牛蒡炒め 野菜白はんぺい 豚肉もやし炒め パイナップル	415Kcal
9(木)	ごはん ベーコングラタン チキンナゲット 薩摩芋素揚げ 筑前煮 人参きんぴら炒め カスタードブチケーキ	438Kcal
10(金)	ごはん 海老フライ(タルタルソース) 粉ふき芋 ブロッコリー マカロニトマトソテー コールスローサラダ わらび餅	436Kcal
13(月)	ごはん 酢豚風煮 甘酢肉団子 野菜春巻き 餃子 海藻サラダ 黄桃	431Kcal
14(火)	誕生会 ミートスパゲティー メンチカツ 青りんごゼリー	442Kcal
15(水)	ごはん ハヤシポトフ(肉団子 ジャが芋 ウィナー ブロッコリー 小玉はんぺい 人参) コーンコロッケ 彩り豆サラダ みかん	384Kcal
16(木)	ごはん 豆腐バーグ 大根・椎茸煮 蓮根きんぴら炒め きのコスパゲティー ほうれん草おひたし グレープフルーツ	384Kcal
17(金)	ごはん 味噌田楽(焼き豆腐 コンニャク 里芋 かぼちゃ) いかフライ 牛蒡サラダ フルーツゼリー	388Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

ジュースなどの甘い飲み物に気をつけて

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

家庭での食育

夏は旬の野菜がたくさんでまわる時期です。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどは子供たちに身近で栄養価が高い為、家庭でもどんどん食べましょう。

夏休みは家庭で食育を行う絶好の機会です。野菜栽培、食事づくり、買い物、あとかたづけなど、家庭にはさまざまな食育の場があります。子供たちに任せられるところは積極的に任せると、意外な発見や達成感があり、子供たちの自信にもつながります。

また、暑い季節になると気になるのが水分補給。甘いジュースなどを好きなだけ飲んでいては、糖分の過剰摂取になったり、虫歯になったりしてしまいます。適切な水分補給の方法を身につけさせるようにしましょう。通常の水分補給は、水や麦茶などで十分です。

