

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	豚肉のしょうが焼き・スパゲティサラダ・メープルパン・具たくさんスープ (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	459	18.4	18.9	29	2.4
2	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	456	15.4	11.4	230	1.4
3	水	ポークカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	486	16.1	12.8	239	1.7
4	木	にんじんハンバーグ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・プチパン・おまめスープ	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	524	25.2	21.0	211	2.3
5	金	七夕うどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 キャロットスコーン・麦茶	508	13.1	20.0	187	2.5
6	土	ドーナツ・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)		147	2.9	3.6	25	0.1
8	月	和風スパゲティ・かんきつサラダ・わかめスープ	プチお菓子 りんごのケーキ・牛乳	494	21.2	14.3	259	2.2
9	火	プチ照り焼き・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	538	13.4	10.7	196	0.4
10	水	ハヤシライス・ほうれん草のり酢和え・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	490	17.0	16.8	223	2.0
11	木	焼きそば・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナのスコーン・麦茶	540	18.1	16.3	142	1.2
12	金	白身魚の青のりパン粉焼き・切干大根煮物・食パン (ブルーベリージャム)・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	516	22.5	22.6	305	1.8
16	火	プチコロケ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	536	14.4	11.7	196	0.4
17	水	ミンチカレー・野菜のマリネ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	493	17.5	14.4	229	1.7
18	木	鶏の唐あげ・ブロッコリーサラダ・たまごパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	ビスケット おむすびくん・麦茶	518	18.1	21.7	33	1.6
19	金	肉みそうどん・ちくわのサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・麦茶	419	15.9	9.5	134	2.2
22	月	鶏肉の香草パン粉焼き・シーザーサラダ・チョコチップパン・飲むヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	523	21.2	17.2	198	1.7
23	火	プチスパゲティ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	533	14.9	11.6	216	2.0
24	水	チキンカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	485	16.0	13.3	258	2.4
25	木	醤油ラーメン・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	521	18.3	16.8	143	2.3
26	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・グリーンサラダ・食パン (いちごジャム)・すまし汁 (ほうれん草・豆腐) (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 オレンジのスコーン・牛乳	462	21.5	16.3	187	2.3
29	月	鶏の照り焼き・キャベツとチーズのおかか和え・プレーンパン・みそ汁 (油揚げ・わかめ) (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・野菜ジュース	498	23.8	20.7	237	2.6
30	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	530	12.7	9.9	193	0.3
31	水	ドライカレー・ほうれん草の塩昆布和え・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	521	21.4	17.1	227	2.6

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれお中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も、環境設定も含めて工夫してみましょう。