

# 7月の南沢立 & 余合食だより

平成29年8月30日発行  
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	わかめ玉菜 あげと小松菜の煮物 もやしと干しエビの酢の物 菜の花の味噌汁・イリコ	ロールパン ポテトサラダ トマトスープ イリコ	しずもじ玉菜 竹輪の磯辺揚げ・ゆでキャベツ きゅうりの土佐煎餅 ほうれん草の味噌汁・イリコ	ちんし煮物 おすまし パイナップル煮 イリコ	シーチキン玉菜 ゆず大根の合め煮 納豆の梅 もやし、の味噌汁・イリコ
献立表 おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご・お茶	わかめ・パン・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし りんごケーキ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし かぶと玉菜 りんご	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご
日付	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	しじき玉菜 キャベツのゴマ味噌炒め ごぼうサラダ 大根の味噌汁・イリコ	木の葉どんぶり 味噌汁 煮物 イリコ	ゴマ塩玉菜 インゲン豆とエビの炒め物 中華煮物 たまごスープ・イリコ	小豆玉菜 肉じゃが煮 ほうれん草お浸し 鶏煮の味噌汁・イリコ	ロールパン コロッケ・ゆでキャベツ マカロニサラダ カレースープ・イリコ
献立表 おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし バナナ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし フルーツ煮物・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし フライドポテト・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご	わかめ・パン・野菜煮物・おすまし りんご
日付	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	海の日	新玉菜 五目ひきき ビーマンツナ和え さすびの味噌汁・イリコ	そうめん じゃが芋そばら煮 ブチトマト イリコ	大豆玉菜 豚肉のフライ・ゆでキャベツ インゲンゴマ和え エリンギの味噌汁・イリコ	チーズパン ブロッコリーサラダ かにかマヌー イリコ
献立表 おやつ		わかめ・野菜煮物・おすまし りんご・パン・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし ジャムサンド・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご	わかめ・パン・野菜煮物・おすまし りんご
日付	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	海苔玉菜 煮野菜の合め煮 オクラのおかか和え キャベツの味噌汁・イリコ	新玉菜 ゆず大根の味噌汁・イリコ 五目なます かき玉の味噌汁・イリコ	チャーハン 納豆 わかめスープ イリコ	かぼちゃパン ピーズサラダ ミネストローネ イリコ	梅干玉菜 煮物 二色煮 菜の花の味噌汁・イリコ
献立表 おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご・パン・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし フルーツケーキ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご・お茶	わかめ・パン・野菜煮物・おすまし フルーツヨーグルト・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご
日付	31日				
朝食	ハマシライス フルーツサラダ ゆでたまご・ブロッコリー イリコ				
献立表 おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし りんご・フルーツソース				

**缶ジュースなどの甘いドリンクを  
飲みすぎないでくださいね**

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20g、乳類量飲料(500ml)には約12g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、イライラしやすいなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

**「ごちそうさま」を  
いっていますか?**

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様止まします」、「物(さま)は、「はしら」という意味があり、おは食事を消費するために食欲の増進を促し、満腹感を感じて満足していたからです。たいへんありがたいこととして感謝の気持ちを、「ごちそうさま」といっていただきます。ごちそうさまをいっていただくことは、ごちそうさまをいただいたことへの感謝の気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけてくださいね。