



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
2	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ひじきふりかけ	豚肉・ツナ缶・ひじき	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・切干大根・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま
3	火	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・果物	豚肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・マヨネーズ
4	水	魚の照り焼き・なすとピーマンの炒め物・みそ汁	魚・みそ	なす・人参・こんにゃく・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも
5	木	鶏のから揚げ・トマト・そうめん汁	鶏肉・かまぼこ	しょうが・トマト・人参・小松菜・干しいたけ	片栗粉・油・乾麺(そうめん)
6	金	ポークストロガノフ・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖
7	土	麻婆豆腐・ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま
10	火	肉豆腐・ゴーヤのツナあえ・果物	豆腐・豚肉・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・きゅうり・ゴーヤ・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま・マヨネーズ
11	水	大豆入りドライカレー・フルーツポンチ	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・みかん缶・桃缶・果物	油・砂糖
12	木	中華うま煮・金時豆の甘煮・果物	豚肉・かまぼこ・金時豆	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖
13	金	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁	豚肉・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・えのきたけ・小松菜	油・じゃがいも
14	土	じゃがいものそぼろ煮・磯香和え・果物	豚肉・のり	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・キャベツ・果物	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉
16	月	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・小松菜・キャベツ・えのきたけ・果物	油・砂糖・じゃがいも
17	火	炒り豆腐・中華サラダ・ごまふりかけ	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま
18	水	なす入り麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ソース・ハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま
19	木	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・焼きのり	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・小松菜	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも
20	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも
21	土	肉じゃが・即席漬け・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・キャベツ・果物	じゃがいも・油・砂糖
23	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・だけのご水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油
24	火	★食育の日★ 夏野菜入りブルコギ・冬瓜のみそ汁・旬の果物	豚肉・油揚げ・みそ	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・冬瓜・こねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・じゃがいも
25	水	★経生会献立★ 焼き肉丼・きゅうりのナムル・ワンタン汁	豚肉・みそ・わかめ	玉ねぎ・人参・しらたき・きゅうり・もやし・長ねぎ・チンゲン菜	ワンタンの皮・油・砂糖・ごま油・ごま
26	木	魚の塩麹漬焼き・かぼちゃの煮つけ・野菜汁	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・ごぼう・人参・こんにゃく・こねぎ	砂糖・じゃがいも
27	金	干草焼き・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉	人参・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも・ごま
28	土	豚肉と野菜の炒め物・わかめスープ・果物	豚肉・わかめ	玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・果物	油・じゃがいも
30	月	カレー・もやしとツナのサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま
31	火	魚のオープン焼き・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	魚・鶏卵	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	小麦粉(米粉)・オリーブオイル・油・じゃがいも

給食だより

令和3年7月発行



夏バテ予防のためにも『水分補給をしっかりと』

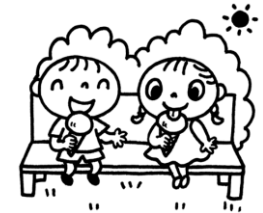
梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続きますね。毎日、思い切り遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が大切です。

乳幼児は、一度にたくさんの水分を与えると、おなかをこわしたり、夏バテを起こしたりしやすくなります。こまめに水やお茶を少しずつ飲ませることが大切です。

食事にも水分が含まれているので、水分は飲み物からだけでなく、食事からとることもできます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、ビタミン類も豊富です。

★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ 〇〇〇 おやつ選びをひと工夫! 〇〇〇

一度にたくさんの量を食べられない子どもにとって、おやつは楽しみでもありますが、食事の一部でもあります。市販のお菓子だけでなく、おにぎりや果物も取り入れるとよいですね。
お菓子やジュースの食べすぎ、飲みすぎに気を付けて、暑い夏を元気に乗り切りたいですね。



多い		砂糖の量		少ない・含まない	
キャラメル アメ アイスクャンディー など	チョコレート ホットケーキ ケーキ クッキー 菓子パン など	アイスクリーム プリン ゼリー 加糖ヨーグルト など	せんべい さつまいも りんご バナナ おにぎり など	ジュース	乳酸菌飲料・炭酸飲料 イオン飲料 お茶・麦茶

食育の日『冬瓜のみそ汁』

冬瓜(とうがん)は、夏が旬ですが、「冬」という漢字を使います。切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができることから、この名前がついたといわれています。
皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆでしてから使いましょう。冬瓜自体には味がないので、だしをきかせたり、味の出る材料と一緒に使うとおいしく食べることができます。

今月の「食育の日」のメニューでは、「冬瓜のみそ汁」としていただきます。あっさりした味の冬瓜。ご家庭では煮物やあんかけ、スープの具にもおすすめです!



* 園の都合により献立内容を多少変更することがあります。* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

* マークの日はスプーンを持たせてください。* 預かり保育をする場合は1日~23日はご飯持参をお願いします。

