

7 がつ

おたのしみメニュー



あつさにまけない しょくじをしよう

みなみこどもえん

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
オレンジ こふきもち きゃべつのかおりづけ ごはん やさいたっぷり マーボー	パイナップル ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんサラダ むぎ ごはん みそしる	バナナ さわらのやくみだれ ほうれんそういそあえ 発芽玄米 ごはん とうがん スープ	ブルーベリー さつまいものてんぷら こまつなのあえもの サラダ うどん	ゼリー ほしのハンバーグ シルバーサラダ ちらし ずし あまのがわ スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ジョア せんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
メロン いかフリッター フレンチサラダ なつやさい カレーライス	オレンジ かしわのノルウェーに きゅうりのすのもの ごはん もやし スープ	チーズ ヒレカツ キャベツのサラダ むぎ ごはん すまし じる	ぶどう しろみさかなびざふうやき ほうれんそうのナムル 発芽玄米 ごはん みそしる	バナナ やきギョウザ ブロッコリーサラダ やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう わらびもち	やさいとくだもの ゼリー	ぎゅうにゅう ☆あんドーナツ	ヨーグルト
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
うみのひ ごはんとデザート のイラスト	オレンジ かつおのフライ グリーンサラダ ごはん みそしる	バナナ きんときまめのあまに ほうれんそうのごまあえ おやこ どんぶり	すいか ぶたにくとなすのみそいため マカロニサラダ むぎ ごはん すまし じる	パン・ぎゅうにゅう ミートローフ しょうゆフレンチ パン コンソメ スープ
☆カルピスポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう おにぎりをつくろう	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
バナナ あつあげのちゅうかに ゆかりあえ 発芽玄米 ごはん みそしる	オレンジ チキンナゲット チーズサラダ ツナ スパゲティ	《たんじょうかい》 すいか えびカツ チップスサラダ ドライ カレー	ブルーベリー さけのさいきょうづけ ひじきのにももの・えだまめ ごはん すまし じる	メロン とりにくのトマトソースかけ ほうれんそうおかかあえ むぎ ごはん コーン スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	ぎゅうにゅう カットケーキ	☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう せんべい
30日(月)	31日(火)	※都合により献立の内容が変わることがあります。		
ブルーベリーゼリー ウインナー わかめサラダ シーフード チャーハン ABC スープ	バナナ スペインふうオムレツ ツナサラダ 発芽玄米 ごはん みそしる	☆夏バテを予防しよう ①食事は量より質を考えてとりましょう。 食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよいバランスの良く、いろいろな種類の食品をとりましょう。 ②ビタミンB1を補給しましょう。 ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。 ③新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。 太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。 ④規則正しい生活をしましょう。		
ぎゅうにゅう パウムクーヘン	アイス(パピコ)			



食育だより

平成30年 7月 みなみこども園

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎない様に気を付けましょう。冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因ともなりますので注意してください。

《野菜でおやつ》 トマトジャム(約20人分)

- トマト ... 6個 900g
- 砂糖 ... 450g
- レモン汁 ... 1個分

- ① トマトは湯むきして種をとり、ざく切りにする。
- ② 鍋にトマトとレモン汁を入れ、アクを取りながら約20分煮る。
- ③ 砂糖を3回くらいに分けながら加え、時々混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	主菜	副菜	汁物					
2	月	ごはん・野菜たっぷりマーボ・香り漬け・粉ふき芋・オレンジ	精白米	豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン・生姜・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	じゃがいも・パセリ	480	18	13	1
3	火	ごはん・豚肉の生姜焼き・みそ汁・切干大根サラダ・パイン	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	切干だいこん・きゅうり・にんじん・ちくわ	豆腐・油揚げ・キャベツ・ねぎ・わかめ・みそ	527	20	18	2.1
4	水	ごはん・さわらの薬味だれ・ほうれん草磯和え・とうがんスープ・バナナ	精白米	さわら・ねぎ・しょうが	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ちくわ・もやし・のり	とうがん・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・しめじ	529	19	18	1.9
5	木	サラダうどん・さつま芋の天ぷら・小松菜の和え物・ブルー	うどん	ツナ・卵・きゅうり・にんじん・コーン	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	揚げ物) さつまいも	524	19	16	2.2
6	金	ちらし寿司・ハンバーグ・シルバーサラダ・天の川スープ・ゼリー	米・卵 しらす干し えんどう	ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	オクラ・かまぼこ・玉ねぎ・にんじん・コーン	542	20	9.5	2.2
9	月	夏野菜カレー・フレンチサラダ・いかフリッター・メロン	精白米	豚肉・なす・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・カレールウ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	揚げ物) いかフリッター	577	16	20	2.1
10	火	ごはん・かしわノルウェー煮・酢の物・もやしスープ・オレンジ	精白米	鶏肉・ちくわ・フライドポテト・にんじん・グリーンピース	きゅうり・キャベツ・にんじん・しらす干し・わかめ	もやし・玉ねぎ・ウインナー・チンゲン菜	559	21	14	2
11	水	ごはん・ヒレカツ・キャベツのサラダ・すまし汁・チーズ	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・なると・にんじん・えのきたけ・みつば	434	20	12	1.6
12	木	ごはん・白身魚のピザ風焼き・みそ汁・ほうれん草ナムル・ぶどう	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・コーン・ごま	豆腐・油揚げ・大根・ねぎ・わかめ・みそ	539	22	18	2.2
13	金	焼きそば・ブロッコリーサラダ・焼きギョウザ・バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン	ブロッコリー・ツナ・きゅうり・にんじん	焼きもの) ギョウザ	536	18	21	1.8
17	火	ごはん・かつおのフライ・グリーンサラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	かつおのフライ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ハム	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・にんじん・わかめ・みそ	480	19	9	1.2
18	水	親子どんぶり・金時豆の甘煮・ほうれん草ごまあえ・バナナ	精白米	鶏肉・卵・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きざみのり	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ごま	煮物) 金時豆	550	23	14	1.7
19	木	ごはん・豚肉となすのみそ炒め・サラダ・すまし汁・すいか	精白米	豚肉・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・みそ	マカロニ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・こまつな・しめじ	562	20	22	1.6
20	金	ロールパン・牛乳・ミートローフ・しょうゆフレンチ・コンソメスープ・パイナップル	パン	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・フライドポテト	ベーコン・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・ねぎ	587	22	26	2.6
23	月	ごはん・厚揚げの中華煮・ゆかりあえ・みそ汁・バナナ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・にら・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・ゆかり	じゃがいも・油揚げ・玉ねぎ・ねぎ・みそ	592	20	19	2
24	火	ツナスパゲティ・チーズサラダ・チキンナゲット・オレンジ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	チーズ・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼きもの) チキンナゲット	531	22	18	2.5
25	水	ドライカレー・えびカツ・チップスサラダ・スイカ	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	ポテト・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんじん	揚げ物) えびカツ	598	21	19	1.6
26	木	ごはん・鮭の西京漬焼き・ひじきの煮物・すまし汁・えだまめ・ブルー	精白米	鮭	ひじき・油揚げ・にんじん・ちくわ・さやえんどう	豆腐・しめじ・にんじん・ふ・ねぎ	426	19	6.5	1.6
27	金	ごはん・鶏肉トマトソースかけ・ほうれん草おひたし・コンソメスープ・メロン	精白米	鶏肉・トマト・玉ねぎ・マッシュルーム	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	コーン・玉ねぎ・にんじん・わかめ	424	18	8.4	1.7
30	月	シーフードチャーハン・ウインナー・海藻サラダ・マカロニスープ・ゼリー	米・シーフード 玉ねぎ	ウインナー	キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ハム	マカロニ・こまつな・玉ねぎ・もやし	565	21	17	1.9
31	火	ごはん・スペイン風オムレツ・ツナサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・ピーマン・トマト・玉ねぎ・バター・スキムミルク	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	豆腐・油揚げ・さやえんどう・しいたけ・ねぎ・みそ	534	17	19	1.6