

7がつ おたのしみメニュー

あつさにまけない しよくをしよう

令和 元年 みなみこどもえん

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
牛乳・かぼちゃスティック オレンジ	牛乳・えび揚げせんべい パイナップル	牛乳・うの花クッキー バナナ	お茶・オレンジポンチ ブルー	牛乳・ビスケット 《たなばた》おほしさまゼリー
むしえびシューマイ はるさめサラダ	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうおひたし	かつおフライ ブロッコリーごまあえ	ウイナーソーテー かぼちゃサラダ	ほしのコロック キャベツサラダ
ごはん  やさいたっぷり コーポ	むぎ ごはん  みそしる	発芽玄米 ごはん  ごもく じる	ツナ スパゲティ	ちらし すし  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 ウエハース	ぎゅうにゅう ☆きなこサンド	ジョア せんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
牛乳・せんべい バナナ	牛乳・☆ジャムサンド チーズ	牛乳・シガービス オレンジ	牛乳・えびスナック メロン	牛乳・ばかうけ ぶどう
がんもどきのにもの チップスサラダ	さつまいものてんぷら こまつなのあえもの	かしのノルウェーに きりほしだいこんサラダ	さけのさいきょうつけやき ほうれんそうナムル	スペインふうオムレツ キャベツのあますあえ
ちゅうか どんぶり	サラダ うどん	ごはん  とうがん スープ	むぎ ごはん  みそしる	発芽玄米 ごはん  すまし じる
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	やさいとくだもの ゼリー	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう わらびもち	ぎゅうにゅう ビスケット
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
うみのひ 	牛乳・☆マドレーヌ オレンジ	牛乳・うす焼きせん スイカ ぎゅうにゅう	牛乳・ビスコ ブルー	牛乳・ホームパイ バナナ
	ぶたにくとなすのみそいため マカロニサラダ	とりにくのこうみやき グリーンサラダ	さわらのやくみだれ ほうれんそうおかかえ	みそカツ キャベツのゆかりあえ
	ごはん  もやし スープ	ロール パン  かぼちゃ スープ	むぎ ごはん  みそしる	発芽玄米 ごはん  すまし じる
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
牛乳・白い風船せんべい バナナ	牛乳・きな粉餅せん パイナップル	牛乳・リッツ オレンジ	牛乳・ハッピーターン なつみかんゼリー	牛乳・クラッカー 《土用の丑》メロン
ほしのハンバーグ フレンチサラダ	さばのしおやき ごもくきんぴら	あげギョウザ だいこんサラダ	フライドポテト さんしょくソーテー	ミートローフ チーズサラダ
なつゆさい カレー	ごはん  みそしる	やきそば	ビビンバ	むぎ ごはん  コンソメ スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト	☆カルピスポンチ	アイスクリーム バニラ(カップ)
29日(月)	30日(火)	31日(水)	※都合により献立の内容が変わることがあります。	
牛乳・コーンフレーク オレンジ	牛乳・鮎泉せんべい バナナ	ジュース・せんべい 《たんじょうかい》スイカ		
あつあげのちゅうかに ほうれんそうのごまあえ	さかなのエスカベッシュ ハムサラダ	やさいコロック ツナサラダ		
発芽玄米 ごはん  すまし じる	ごはん  みそしる	ドライカレー		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう カットケーキ		

たっぷり睡眠をとろう

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます。遅くまで起きているとホルモンの分泌が抑えられ生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。もし、夜更かしをしてしまい、翌朝子どもがちょっと眠たそうにしているも、早めに起こすようにしてリズムを戻しましょう。毎日の生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。





食育だより



令和元年 7月 みなみこども園

七夕を楽しみましょう

七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってから。そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代に由来すると言われています。小麦は毒を消すという言い伝えから、七夕にそうめんを供えて健康を願いました。

夏の野菜オクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく、切り口が星型なので、そうめんと合わせて七夕にぴったりで。星形に型抜きした野菜や、ごはんやハンバーグ、ゼリーを星型にして、目でも楽しい雰囲気を楽しみましょう！

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	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1	月	ごはん・春雨サラダ・野菜たっぷり夏マーボー・シューマイ・オレンジ	精白米	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン・みそ	はるさめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	蒸し物) シュウマイ	588	22	18	1.7
2	火	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草おひたし・みそ汁・パイナップル	精白米	豚肉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	451	18	15	1.8
3	水	ごはん・かつおフライ・ブロッコリーごまあえ・ごもく汁・バナナ	精白米	かつおフライ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・すりごま	鶏肉・大根・人参・豆腐・板こんにやく・ねぎ	475	23	13	2.1
4	木	ツナスパゲティ・かぼちゃサラダ・ウインナー・ブルー	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	かぼちゃ・ハム・きゅうり・にんじん・コーン	焼き物) ウインナー	654	22	27	4.8
5	金	散らし寿司・星のコロッケ・キャベツサラダ・天の川スープ・ゼリー	米・卵・しらす・えんどう	揚げ物) コロッケ	キャベツ・にんじん・きゅうり	オクラ・かまぼこ・コーン・玉ねぎ・にんじん	529	16	9.4	2.4
8	月	中華どんぶり・チップスサラダ・がんもどきの煮物・バナナ	精白米	豚肉・えび・はくさい・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・なると・干しいたけ	ポテトチップス・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	煮物) がんもどき	573	22	16	3
9	火	サラダうどん・小松菜ともやしのあえ物・さつまいもの天ぷら・チーズ	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	揚げ物) さつまいもの天ぷら	418	15	15	3.5
10	水	ごはん・かしのノルウェー煮・切干大根のサラダ・とうがんスープ・オレンジ	精白米	鶏肉・ポテト・ちくわ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ	切干だいこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・ツナ	とうがん・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	545	21	15	2.3
11	木	ごはん・鮭の西京漬焼き・ほうれん草のナムル・みそ汁・メロン	精白米	鮭・みそ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	512	24	12	2.3
12	金	ごはん・スペイン風オムレツ・キャベツの甘酢あえ・すまし汁・ぶどう	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・ピーマン・トマト・玉ねぎ・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	豆腐・焼きふ・えのきたけ・さやえんどう・わかめ	504	19	15	1.6
16	火	ごはん・豚肉となすみそ炒め・マカロニサラダ・もやしスープ・オレンジ	精白米	豚肉・なす・玉ねぎ・キャベツ・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	もやし・ウインナー・玉ねぎ・こまつな	447	14	11	1.3
17	水	ロールパン・鶏肉の香味焼き・グリーンサラダ・すいか・かぼちゃスープ・牛乳	パン	鶏肉・にんにく・ごま油	キャベツ・きゅうり・ハム・ブロッコリー	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・コーンフレーク	505	26	19	1.8
18	木	ごはん・さわらの薬味だれ・ほうれん草のおかかあえ・みそ汁・ブルー	精白米	さわら・ねぎ・しょうが・ごま油	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・しいたけ・わかめ・みそ	470	21	12	1.3
19	金	ごはん・みそカツ・キャベツのゆかりあえ・すまし汁・バナナ	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・ゆかり	豆腐・なると・にんじん・しめじ・みつば	528	22	14	2.4
22	月	夏野菜カレーライス・フレンチサラダ・星のハンバーグ・バナナ	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	キャベツ・きゅうり・にんじん・かにかまぼこ	焼き物) ハンバーグ	617	19	23	1.8
23	火	ごはん・さばの塩焼き・五目きんぴら・みそ汁・バナナ	精白米	さば	ごぼう・にんじん・ちくわ・いんげん・こんにやく・ごま	豆腐・油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・みそ	534	21	19	2.6
24	水	焼きそば・大根サラダ・揚げぎょうざ・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・青のり	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物) ぎょうざ	608	21	27	5.3
25	木	ピピンパ・いろどりソテー・フライドポテト・ゼリー	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ほうれん草・コーン・ぜんまい・しょうが・にんにく	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん	揚げ物) フライドポテト	619	15	19	3
26	金	ごはん・ミートローフ・チーズサラダ・コンソメスープ・メロン	精白米	合いびき肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ	チーズ・キャベツ・きゅうり・にんじん	玉ねぎ・もやし・しめじ・チンゲン菜・ねぎ	528	19	18	1.2
29	月	ごはん・厚揚げの中華煮・ほうれん草のごま和え・すまし汁・オレンジ	精白米	豚肉・生揚げ・玉ねぎ・にんじん・ニラ・干しいたけ・ごま油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・すりごま	油揚げ・かまぼこ・ねぎ・えのきたけ・わかめ	524	20	19	4.2
30	火	ごはん・魚のエスカベッシュ・ハムサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・玉ねぎ・トマト・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・じゃがいも・にんじん・ねぎ・みそ	564	21	19	3.2
31	水	ドライカレー・野菜コロッケ・ツナサラダ・スイカ	精白米	合いびき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	ツナ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	揚げ物) コロッケ	647	21	24	3.4