

日(月)	献立	材料	材料
1日(月)	チキヤツア麻婆豆腐 ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、長ネギ、人参、チキヤツア、オオスター、砂糖、鶏がら、片栗粉 もやし、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、えのきだけ、葱、味噌	切干大根おにぎり じゃこ お茶
2日(火)	梅しらすごはん ビーマンの肉詰め キャベツのツチ煮 コンソメスープ	梅干し、しらす干し ビーマン、豚ミンチ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、チキヤツア、ソース、砂糖、醤油 キャベツ、人参、ツチ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	フリイドトポト きゅうり 牛乳
3日(水)	赤魚の煮付け 洋風白和え すまし汁	赤魚、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、ほろもん草、人参、しめじ、白味噌、砂糖、醤油、みりん、マヨネーズ、かつお節 玉ねぎ、なめこ、オクラ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳
4日(木)	夏野菜のオオスターソース炒め ハンバーグ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、パプリカ、ビーマン、なす、ズッキーナ、オオスター、醤油、酒、砂糖 春巻、きゅうり、人参、きくらげ、ハム、砂糖、醤油、酢 椎茸、豆腐、わかめ、中華だし	ごまだんご ごまだんご 牛乳
5日(金)	じゃがいもの味噌バター 切干大根サラダ すまし汁	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、味噌、バター、醤油、砂糖、酒、みりん 切干大根、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、ごま もやし、薄揚げ、モロヘイヤ、醤油	サラダおにぎり じゃこ お茶
6日(土)	ツチごはん ミネストローネ 高野豆腐のそぼろ煮 ツチサラダ 味噌汁	ツチ、醤油、酒、みりん じゃがいも、ズッキーナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、コンソメ、砂糖、醤油 高野豆腐、豚ミンチ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、オクラ、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	人参パスタ きゅうり、お茶 きなこおはぎ じゃこ お茶
9日(火)	枝豆ごはん 鶏肉のニラソースがけ 梅おほかあえ すまし汁	枝豆、しらす干し、葱 鶏肉、大根、塩、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油 豆腐、しめじ、モロヘイヤ、醤油 飛魚、ごぼう、人参、玉ねぎ、醤油、塩、みりん、生姜、片栗粉 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	ゆでとうもろこし きゅうり 牛乳
10日(水)	飛魚のさつま揚げ トマトサラダ 味噌汁	飛魚、ごぼう、人参、玉ねぎ、醤油、塩、みりん、生姜、片栗粉 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌 キャベツ、豚肉、生姜、人参、オオスター、醤油、味噌、みりん、酒 豆腐、レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ごま 玉ねぎ、椎茸、わかめ、中華だし	鶏ミンチ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ごま なす、豚肉、生姜、大根、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん トマト、じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、えのきだけ、オクラ、醤油 人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、人参、さつままいも、もやし、豆腐、葱、醤油
11日(木)	回鍋肉 豆腐サラダ 中華スープ なすピーマンの味噌炒め マカロニポトポトサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大豆、生姜、人参、オオスター、醤油、味噌、みりん、酒 豆腐、レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ごま 玉ねぎ、椎茸、わかめ、中華だし なす、豚肉、生姜、大根、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん トマト、じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、えのきだけ、オクラ、醤油 人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、人参、さつままいも、もやし、豆腐、葱、醤油	大豆団子 トマト 牛乳
12日(金)	こぐまぐみ 給食懇談会 すまし汁	なす、豚肉、生姜、大根、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん トマト、じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、えのきだけ、オクラ、醤油 人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、人参、さつままいも、もやし、豆腐、葱、醤油	黒糖パン きゅうり、お茶
13日(土)	炊き込みごはん けんちん汁	鶏肉、人参、さつままいも、もやし、豆腐、葱、醤油	小麥粉、黒糖、砂糖、塩 きゅうり、塩
15日(月)	海の日 ねばねばごはん 手羽元のさつぱり煮 コールスローサラダ コンソメスープ	オクラ、納豆、醤油 手羽元、生姜、砂糖、醤油、みりん、酢 キャベツ、人参、コーン、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁、マヨネーズ じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ 人参、玉ねぎ、セロリ、砂糖、醤油、酢、レモン汁 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	ごまだんご トマト 牛乳
16日(火)	かぼちやのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁	かぼちや、豚ミンチ、生姜、油、砂糖、酒、醤油、みりん 春雨、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、わかめ、醤油 しらす干し、醤油、酒、みりん 豚肉、人参、白ネギ、ごぼう、こんにゃく、さつままいも、豆腐、味噌 豆腐、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん レタス、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢 冬瓜、玉ねぎ、わかめ、醤油 人参、コンソメ	人参パスタ きゅうり、お茶 梅おほかおにぎり じゃこ お茶
22日(月)	豆腐のきのこあんかけ レタスサラダ 中華スープ	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、塩、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、醤油、酢、片栗粉、しそ じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ 鯖、生姜、大根、醤油、酒 キャベツ、人参、小松菜、葱、味噌 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 豚肉、じゃがいも、かぼちや、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールーウ レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢	みだらしだんご きゅうり 牛乳
24日(水)	鯖の照り焼き 中華和え 味噌汁	鯖、生姜、大根、醤油、酒 キャベツ、人参、小松菜、葱、味噌 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 豚肉、じゃがいも、かぼちや、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールーウ レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢	冷やし中華 昆布 牛乳
25日(木)	夏野菜カレー さつぱりサラダ	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、塩、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、醤油、酢、片栗粉、しそ じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ 鯖、生姜、大根、醤油、酒 キャベツ、人参、小松菜、葱、味噌 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌 豚肉、じゃがいも、かぼちや、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールーウ レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢	冷やし中華 昆布 牛乳
28日(金)	コーヤチヤンゾル かぼちやサラダ すまし汁	豆腐、豚肉、コーヤ、片栗粉、醤油、酒、かつおぶし かぼちや、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、オクラ、醤油 コーン、醤油、酒、みりん ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、砂糖、酒、醤油、みりん もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶
27日(土)	コーンごはん ポテト 厚揚げと豚肉の甘辛煮 梅おほかからダ 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、砂糖、酒、醤油、みりん もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	小麥粉、レーズン、砂糖、塩 きゅうり、塩 黒米、すし酢 じゃこ お茶
29日(月)	鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 すまし汁	鮭、バター、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、人参、薄揚げ、ひじき、砂糖 お豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油 あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、片栗粉、砂糖、醤油、酢、レモン汁 キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、塩昆布、醤油	じゃが丸コーン トマト 牛乳
31日(水)	あおさごはん 鶏肉の甘酢漬け 塩昆布和え 中華スープ、果物	あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、片栗粉、砂糖、醤油、酢、レモン汁 キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、塩昆布、醤油	豆乳、砂糖、豆乳 りす・うさぎ、小規模、たんぼぼは、人参

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※栄養児の午前のおやつは、季節の果物、野菜と麦茶を出しています。※遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

7月の食事だよ!

いよいよ7月も始まり、もうすぐ夏本番ですね!暑い日が続くこと、食欲も落ちてしまいがちですが、さつぱりしたメニューや少し味付けをいつもより濃いめにするなどして子どもたちがしっかりと食べて遊べるようにしています。大好きなフルーツを存分に楽しむために、早速早起き朝ごはんを心がけましょう。また、夏野菜もたくさんメニューに取り入れていきます。トマト、ピーマン、なすなど、苦手な子もいるかも知れませんが、旬の夏野菜を家庭でもどんどん取り入れてくださいなね。夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、たるみや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますよ。

毎日の食事で夏バテ知らずの体づくりを!

○水分補給を十分にしましょう○

・お茶、水を飲む。 ・毎回の食事に汁ものを添える。 ・おやつにも水分を添える

○夏に適した食べ物○

- ・ビタミンB1を含む食材、豚肉を使った料理をしてみよう!
- ・豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。生姜と一緒に生姜焼き、ポリウム満点どんかつ、しゃぶしゃぶサラダなど。
- ・生姜やニンニクはもろちん、カレー粉や梅肉、レモンや青じそなど、ちよとした風味もプラスすると食欲アップ!
- ・夏バテを防ぐバナナを積極的に夏野菜!

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。そして、体の熱をとり冷やしてくれる作用があります。

○しつかり眠って疲れをためない○

しっかりと眠って暑さを乗り切りよう!

○汗をかくことも大事です○

睡眠不足が続き、疲れが蓄積し、元気に活動できません。体調が悪いとゴールにも入れません。汗をかくことも大事です。汗腺はお腹の中にある時から働き始めるそうです。そして、能動汗腺は、2歳半ごろまでに増え続け、その後は増えないそうです。生まれてからそれまでの間に、汗の出る生活をしていないと、汗の出にくい体となってしまい、いろいろな体調不良を招いてしまいます。冷房も上手に使いながら、汗もかき体温調節できる体をつくらせよう。

