

日	献立	材料	おやつ	デザート
1日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、オリーブオイル、砂糖、鶏ガラ、片栗粉 もやし、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 醤油、しょうが、葱、味噌	切干大根おにぎり じゃこ お茶	切干大根、人参、薄揚げ、醤油、酒、みりん
2日(火)	梅しらすごはん ピーマンの肉詰め キャベツのツナ煮 コンソメスープ	梅干し、しらす干し ピーマン、豚ミンチ、片栗粉、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油 キャベツ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	フライドポテト きゅうり 牛乳	じゃがいも、塩、油 きゅうり、塩
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、ほろれん草、人参、しめじ、白味噌、砂糖、醤油、酒、かつお節 玉ねぎ、なめこ、オクラ、醤油	焼きそば 厚布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、人参
4日(木)	鶏肉のオリーブソース炒め ハンバーグ 中華スープ	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、なす、ズッキーニ、オリーブオイル、砂糖 椎茸、きゅうり、人参、きくらげ、ハム、砂糖、醤油、酢 キャベツ、豆腐、わかめ、中華だし	さつまあげ じゃこ お茶	だんごの粉、黒ごま、塩、油 りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、ごぼう
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	サワダおにぎり じゃこ お茶	人参、きゅうり、コーン、すし酢
6日(土)	ツナごはん ミネストローネ 高野豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ	ツナ、醤油、酒、みりん じゃがいも、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、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	人参パン お茶	小麦粉、にんじん、砂糖、塩 きゅうり、塩 もち米、きなこ、砂糖、塩
9日(火)	枝豆ごはん 鶏肉のニラソースがけ 梅おかあえ すまし汁	枝豆、しらす干し、塩 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	ゆでとうもろこし きゅうり 牛乳	とうもろこし きゅうり、塩
10日(水)	飛魚のさつま揚げ トマトサラダ 味噌汁	飛魚、じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、人参、玉ねぎ、醤油、塩、みりん、生薬、片栗粉	そばおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、生薬、砂糖、醤油、酒、みりん
11日(木)	回鍋肉 豆腐サラダ 中華スープ	キャベツ、豚肉、大根、生薬、人参、オリーブオイル、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	大豆団子 トマト 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
12日(金)	マカロニポテトの味噌炒め こぐまぐみ 総菜懇話会	マカロニ、豚肉、生薬、大根、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん マカロニ、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	黒糖パン きゅうり、塩	小麦粉、黒糖、砂糖、塩 きゅうり、塩
13日(土)	炊き込みごはん けんちん汁	鶏肉、人参、さつまいも、もやし、豆腐、葱、醤油	人参パン お茶	人参、生薬、砂糖、醤油、酒、みりん
15日(月)	海の日			
16日(火)	ねばねばごはん 手羽元、生薬、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	オクラ、納豆、醤油 手羽元、生薬、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	にんじんケーキ トマト 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、人参、砂糖、油、豆乳
17日(水)	鰯の南蛮漬け 切干大根の漬物 味噌汁	鰯、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	冷やしパスタ 厚布 牛乳	スパゲティ、トマト、ツナ、しそ、醤油、酢、砂糖、塩、ごま油 りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、人参
18日(木)	お弁当の日			
19日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁	かぼちゃ、豚ミンチ、生薬、油、砂糖、酒、みりん、醤油、酢、片栗粉、みりん 春雨、きゅうり、人参、コーン、ごま、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	人参、ごぼう、こんにやく、薄揚げ、醤油、酒、みりん	人参、ごぼう、こんにやく、薄揚げ、醤油、酒、みりん
20日(土)	しらすごはん 豚汁	しらす干し、醤油、酒、みりん 豚肉、人参粉、白ネギ、ごぼう、こんにやく、さつまいも、豆腐、味噌	かぼちゃパン きゅうり、お茶	小麦粉、かぼちゃ、砂糖、塩 きゅうり、塩
22日(月)	豆腐のきごあんかけ レタスサラダ 中華スープ	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	梅おかあおにぎり じゃこ お茶	梅おかあおにぎり じゃこ お茶
23日(火)	人参ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	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	みかんパン 厚布 お茶	みかん、塩、もも、塩、パイナップル、バナナ、砂糖 りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、ごぼう
24日(水)	鰯の照り焼き 中華和え 味噌汁	鰯、生薬、大根、醤油、酒 キャベツ、人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油、酢、中華だし 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	みだらしだんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 きゅうり、塩
25日(木)	夏野菜カレー さつぱりサラダ	豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールウ レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢	冷やし中華 厚布 牛乳	中華麺、トマト、きゅうり、ハム、醤油、酢、砂糖、中華だし りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、人参
26日(金)	ゴーヤチャップル かぼちゃサラダ すまし汁	豆腐、豚肉、ゴーヤ、片栗粉、醤油、酒、かつおぶし かぼちゃ、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	枝豆おにぎり じゃこ お茶	枝豆、塩昆布、しらす干し
27日(土)	ポトフ	ピーマン、醤油、酒、みりん	レーズンパン お茶	小麦粉、レーズン、砂糖、塩 きゅうり、塩 黒米、すし酢
29日(月)	厚揚げと豚肉の甘辛煮 梅おかあサラダ 味噌汁	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	じゃが丸コーン トマト 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨネーズ、ケチャップ
30日(火)	鮭のちゃんちゃん焼き 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 お豆腐、大豆、薄揚げ、ひじき、砂糖、醤油、酒、みりん お豆腐、しめじ、わかめ、中華だし	豆乳プリン 厚布 牛乳	豆乳、砂糖、豆乳 りす、うさぎ、小規模、たんぼぼは、人参
31日(水)	あおさごはん 鶏肉の甘酢漬け 塩厚布和え 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 豆腐、しめじ、わかめ、中華だし		

※保育園行事、材料の一部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。
※未満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。※運営のおやつは、おにぎりを出しています。

7月の食事だよ!

いよいよプールも始まり、もうすぐ夏本番ですね! 暑い日が連続と、食欲も落ちてしまいがちですが、さっ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。大好きなプールを存分に楽しむためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。
また、夏野菜たくさんメニューに取り入れています。トマト、ピーマン、なすなど、苦手な子もいるかもしれませんが、旬の夏野菜をご家庭でもどんでん取り入れてください。夏野菜は、水分を多く含む、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、だるさ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。 ・毎日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Bを含む食材、豚肉を使った料理をみよう!
豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。生薬と一緒に生姜焼き、ボリューム満点とんかつ、しゃぶしゃぶサラダなど。
・生薬やニンニクはもちろん、カレー粉や梅肉、レモンや置しそなど、ちよとした風味もプラスすると食欲アップ!
・夏バテを防ぐパワーを秘めた夏野菜!!
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。
しっかりと食べて暑さを乗り切ろう!
・睡眠時間をしっかりとるようにしよう。
睡眠不足が続くと、疲れが蓄積し、元気に活動できません。体調が悪いとプールにも入れません。
○お水をたくさん飲む
・汗をかくことも大事です!
汗腺はお腹の中にある時からできはじめるそうです。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、汗の出る生皮をしていないと、汗の出にくい体となってしまう、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っていきましょう。

