



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28年 7月 愛児園湯田保育所

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 献立 | 材料 | | | 午後おやつ | 家庭で とりたい 食品 | |
|----|---|------------------|--|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|--|
| | | | | あか 体を丈夫にする | きいろ 強い力を作る | みどり 体の調子を整える | | | |
| 1 | 金 | 牛乳 かし | パン 鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ | 鶏もも肉 卵 シーチキン 水煮大豆 | ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ | キャベツ 人参 玉葱 きゅうり セロリ | ヨーグルト バナナ かし | 野菜類 | |
| 2 | 土 | 牛乳 かし | 焼きそば かぼちゃ甘煮 果物 きゅうりとわかめのすもの | 豚こま切 しらす干し | やきそば | キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ きゅうり わかめ | | いも類 | |
| 4 | 月 | 牛乳 昆布 かし | しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ 厚揚げのみそ汁 | あゆ 厚揚げ 牛こま切 | 米 じゃが芋 こんにゃく | キャベツ 大根 しめじ きゅうり 玉葱 人参 小葱 | ゼリー かし | 種実類 | |
| 5 | 火 | 牛乳 かし かえりちりめん | パン キャベツのスープ 5日豚肉(しゃぶしゃぶ用) 19日白身魚 りんごいりコールスロー | 5日豚肉(しゃぶしゃぶ用) 19日白身魚 | テーブルロール じゃが芋 | 玉葱 人参 パセリ キャベツ オレンジ なす りんご もやし | 5日白玉団子 オレンジ 19日スイカ かし | 卵類 | |
| 6 | 水 | 100%ジュース かし | 夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししゃも | 牛こま切 油揚げ ししゃも 水煮大豆 | 米 | なす キャベツ 玉葱 かぼちゃ トマト ズッキーニ 人参 | メロン 昆布 かし | 種実類 いも類 | |
| 7 | 木 | 牛乳 かし | 食育の日 (お楽しみメニュー) | | | | | | |
| 8 | 金 | 牛乳 チーズ かし | ゆかりごはん 煮魚 ごまあえ 高野豆腐の含め煮 豚汁 | 白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切 | 米 じゃが芋 こんにゃく | ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 大根 小葱 ごぼう | 8日オレンジジュース りんご かし 22日ヨーグルト バナナ かし | 豆類 | |
| 9 | 土 | 牛乳 かし | 親子うどん しらすあえ うずら煮豆 果物 | 鶏ももこま切 卵 うずら豆 しらす干し | うどん | キャベツ 小松菜 人参 玉葱 小葱 きゅうり | | いも類 野菜類 | |
| 11 | 月 | 牛乳 かし | パン マカロニサラダ ズッキーニスープ 11日魚のパン粉焼き(トマトソースかけ) 25日とんかつ(トマトソースかけ) | 11日白身魚 25日豚ひれ肉 シーチキン | ミニ牛乳/パン じゃが芋 | パセリ トマト 人参 キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉葱 | すいか かし | 豆類 種実類 | |
| 12 | 火 | 牛乳 りんご | 12日さげごはん 26日とうもろこしごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁 | 12日鮭 納豆 水煮大豆 豆腐 | 米 じゃが芋 こんにゃく | ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう なす 大根 小葱 | 12日豆腐ドーナツ 26日ゼリー かし | 卵類 | |
| 13 | 水 | ヨーグルト かし | パン ちくわのいそべ揚げ ビーマン昆布 かぼちゃサラダ スキムスープ | ちくわ 卵 水煮大 | ミニクワッサン じゃが芋 | かぼちゃ きゅうり ピーマン キャベツ 人参 玉葱 パセリ | 13日とうもろこし塩茹で ミニゼリー 7日メロン かし | 野菜類 | |
| 14 | 木 | 牛乳 ミニホットケーキ | わかめごはん ツナ入り卵焼き トマト キャベツのごまあえ けんちん汁 | シーチキン 卵 豆腐 | 米 じゃが芋 | トマト キャベツ 人参 大根 玉葱 ごぼう きゅうり | ぶどう スルメ かし | 魚介類 | |
| 15 | 金 | 牛乳 かし | お弁当の日 | | | | | パック牛乳 ミニパン チーズ | |
| 21 | 水 | 牛乳 りんご | パン 鶏肉のマーマレード焼き ピーナツあえ かぼちゃスープ | 鶏もも肉 ベーコン | ミニクワッサン | キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 もやし パセリ | ぶどう かし | いも類 | |
| 28 | 木 | 牛乳 ぶどう | そうめん 魚のごまみそやき 和風サラダ トマト | ロースハム 白身魚 水煮大豆 かにかま | そうめん | きゅうり ごぼう 玉葱 しいたけ トマト ひじき 小葱 | オレンジケーキ | 野菜類 いも類 | |
| 29 | 金 | 牛乳 かし | うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁 | うなぎ 卵 ロースハム 豆腐 | 米 春雨 じゃが芋 | ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ きゅうり 小葱 | りんごジュース バナナ かし | 種実類 | |
| 30 | 土 | 牛乳 かし | 夏まつり | | | | | | |

4(月)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます



給食だより



夏バテしない食事の工夫

夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。

夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

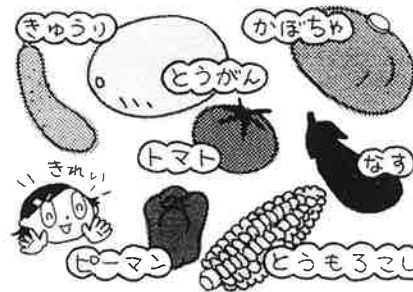
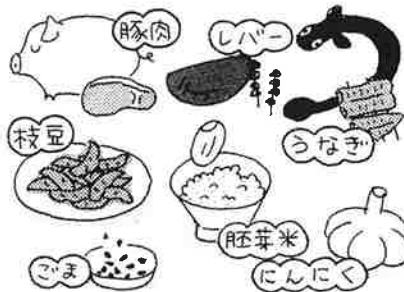


ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

夏野菜をとりこんで

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。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

●チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣

→カレー粉

●冷しゃぶ、冷奴、サラダ

→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ

●炒めもの

→豆板醤でピリ辛風味に

●スープや煮もの、あんかけなど

→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのどごしをわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。