

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25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	月	牛乳 かし	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	あゆ 厚揚げ 牛こま切	米 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 大根 しめじ 小葱	ぶどう かし	種実類	
2	火	100%ジュース かし	パン 鶏肉のからあげ スパゲティサラダ かき卵スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン スパゲティ じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 たら ごぼう ししいたけ	メロン スルメ かし	野菜類 豆類	
3 17	水	牛乳 りんご	わかめごはん 煮魚 トマト 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 納豆 ロースハム	米 じゃが芋	トマト キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 玉葱	ゼリー かし	野菜類 種実類	
4 18	木	牛乳 ぶどう	パン 豚肉のバーベキューソース焼き りんご入コールスロー ズッキーニスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり キャベツ ズッキーニ 玉葱	4日ヨーグルト バナナ か 19日すいか かし	豆類 野菜類	
七 金	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
6 20	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン うずら煮豆 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	スパゲティ	ピーマン 人参 玉葱 なすび きゅうり わかめ しめじ メロン		いも類	
8 29	月	牛乳 昆布 かし	パン マカロニサラダ キャベツのスープ 8日豚肉のぼん酢あえ 29日鶏肉のマーマレード焼き	8日豚肉(スライス) 29日鶏肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 もやし パセリ しょうが	すいか かし かえりちりめん	野菜類 豆類	
9	火	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
10	水	牛乳 ぶどう	パン ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ なす入麻婆豆腐	ちくわ 卵 水煮大豆 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	ごぼう ひじき 玉葱 小葱 人参 なす ねぎ なら	白玉団子	いも類	
11 25	木	11日ヨーグルト かし 25日牛乳 かし	夏野菜のカレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししやも	米	なす 人参 玉葱 きゅうり トマト かぼちゃ ズッキーニ キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
12 26	金	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き ピーナツあえ スキムスープ	白身魚 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 パセリ もやし	12日メロン かし 26日バナナ かし オレンジジュース	豆類	
13	土	牛乳 かし	親子うどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごまあえ 果物	鶏ももこま切 卵 合挽肉	うどん じゃが芋	玉葱 小葱 キャベツ 人参 ぶどう		野菜類	
16	火	牛乳 メロン	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 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン スパゲティ じゃが芋	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 セロリ	とうもろこし 塩ゆで ミニゼリー	種実類 野菜類	
19	金	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 海の幸卵焼き いんげんのごまみそあえ けんちん汁	卵 かに缶詰 豆腐 いんげん	米 じゃが芋	人参 ひじき 大根 ごぼう 玉葱 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
22	月	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	メロン かし	種実類	
23	火	牛乳 チーズ かし	さげごはん 大豆の五目煮 ごまあえ 魚団子みそ汁	鮭 厚揚げ 水煮大豆 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう 昆布 人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ 小葱	すいか かし	いも類	
24	水	牛乳 ぶどう	そうめん 魚のごまみそ焼き ズッキーニのサラダ	ロースハム 白身魚 ベーコン	そうめん	きゅうり 小葱 干しいたけ ズッキーニ トマト	オレンジ ケーキ	いも類 野菜類	
27	土	牛乳 かし	夏まつり						
30	火	牛乳 りんご	とうもろこしごはん じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとたこのあえもの けんちん汁	合挽肉 たご豆腐	米 じゃが芋	人参 玉葱 大根 とうもろこし ごぼう きゅうり 小葱	ゼリー かし	種実類	
31	水	ヨーグルト かし	パン 魚のパン粉焼き(トマトソース) かぼちゃサラダ かき卵スープ	白身魚 卵	ミニクワッサン じゃが芋	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉葱 ごぼう なら トマト	ぶどう 昆布 かし	豆類	

1(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

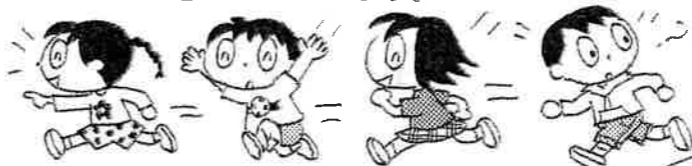


疲れをとる食事のススメ

子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう!

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



いろいろな食品を食べましょう!

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。



夕食は早めに。夜食はひかえましょう!

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



家族そろって食事をしましょう!

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。

