

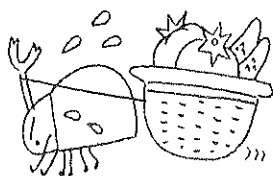
8月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		ジャージャーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット	中華麺
2	日					
3	月		マーボー豆腐、春雨の酢の物、みそ汁	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
4	火		魚のおろし煮、小松菜とパプリカの和え物、清し汁、果実	ポテト餅、ミルク	ゼリー、豆乳	ご飯
5	水	英語あそび	ひじき入りハンバーグ、キャベツのゆかり和え、トマト、チンゲン菜のミルクスープ	黄粉もち、お茶	牛乳・果実	ご飯
6	木	お点前	鶏と豆腐のさつま揚げ、ゆで野菜、トマト、米粉ニョッキ入り野菜スープ	バイクドさつま芋ケーキ、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
7	金		魚のみそ煮、千切り大根のかみかみサラダ、清汁、果実	ホットケーキ、ミルク	お茶、あられ	ご飯
8	土		豚丼、酢の物、果実	牛乳・パン	お茶・かえり	ご飯
9	日					
10	月		夏野菜カレー、ドレッシングサラダ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・果実	ご飯
11	火		魚のミルゴマネーズ焼き、春雨の酢の物、トマト、けんちん汁	フルーツゼリー、クラッカー	ふかし芋	ご飯
12	水		五色焼き、野菜サラダ、根菜ゴマ汁、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
13	木	弁当日				
14	金	弁当日・夕涼み会				
15	土	弁当日				
16	日					
17	月		タンドリーチキン、酢の物、豆腐いりコンスープ、果実	ジャムサンド、ミルク	ジョア	ご飯
18	火		魚のカレー風味揚げ、拌三絲、トマト、みそ汁、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・果実	ご飯
19	水	英語あそび	えび入りかき揚げ、ゆで野菜、トマト、豚汁	ふかし芋、お茶	牛乳・人参スティック	ご飯
20	木	お点前	ひじき炒め、スパゲティーサラダ、清し汁、果実	ぜんざい	牛乳・ステックパン	ご飯
21	金		魚のムニエル、ゴロゴロ野菜のサラダ、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
22	土		親子丼、もやしの和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	ご飯
23	日					
24	月	太陽スポーツ	筑前煮、拌三絲、コンスープ、果実	チョコチップ蒸しパン、牛乳	牛乳・かえり	ご飯
25	火	お楽しみ会	炊き込みカレーピラフ、冷しゃぶ風、清し汁、果実	アイスクリーム、ウエハース	牛乳・果実	ご飯
26	水	リバーバル(年長)	チキンカツ、トマトサラダ、わかめスープ、果実	フルーツヨーグルト、ビスケット	お茶、せんべい	ご飯
27	木	お点前	ハヤシライス、海藻サラダ、みそ汁、果実	せんべい、牛乳	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
28	金		魚の照り焼き、ポテトサラダ、トマト、煮豆、みそ汁	たこ焼き風、牛乳	野菜ジュース	ご飯
29	土		冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・果実	牛乳、サブレ	うどん
30	日					
31	月		魚の南蛮漬、焼きなす入り和え物、卵スープ、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯

7月より全園児、完全給食となります。七分付き米に押し麦を加えて炊飯し、提供します。

月に2回程度、雑穀米も提供していきたいと思っています。

4歳以上のお友だちは、お箸を忘れずに持ってきてくださいね。



給食便り

夏号

梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。園では7月から完全給食になり、白米ではなく7分つき米を提供しています。白米より7分つき米の方がミネラル、ビタミンが2倍あります。また、便秘解消や肌がきれいになりダイエットにも効果的ですので、お家でも試されるといいかもしれませんね。

栄養成分表

	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンE	ビタミンB1	食物繊維
玄米ごはん	4.2	1.5	53.4	10.5	73.5	0.9	0.75	0.24	2.1
分つき米ごはん	4.05	0.9	54.6	7.5	36	0.3	0.6	0.12	1.2
白米ごはん	3.75	0.45	55.6	4.5	10.5	0.15	—	0.03	0.45



乳幼児の体は80%を水分が占めています。

汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むといいようです。またスポーツ飲料は、糖分が多いので、乳幼児はなるべくさけ、水や麦茶を飲むといいようです。



夏のおススメレシピ

☆夏野菜カレー☆(4人分)

材料：合挽ミンチ 64g ・ カボチャ 140g
茄子 40g ・ ピーマン 32g
人参 40g ・ 玉葱 80g
大豆水煮 32g ・ カレールウ 60g

- ①ミンチを炒め、玉葱・人参・小さく切ったピーマン・茄子もいっしょに炒め、水を入れる。
- ②人参が柔らかくなったら、カボチャ・大豆を入れ煮込む。
- ③全体が煮えたら、カレールウを入れて、出来上がり。

※茄子は、アクが出るので水にひたしておくといいです。

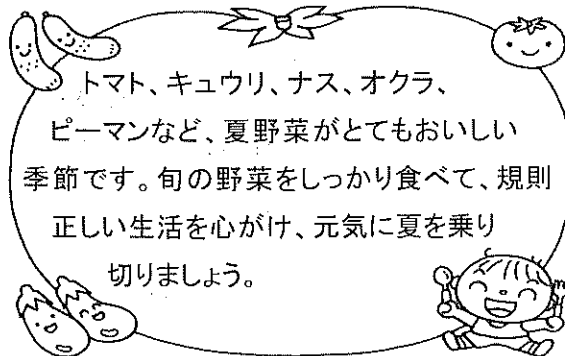
梅干し作りをしたよ!



5月末に以上児さんが梅干し作りをしました。

名人の松林さん、浅尾さんが来てくださり、しそちぎりをしました。

塩もみしたしその葉に梅を漬け込み梅干しを作りました。今度その梅干しでおにぎりを作る予定です。おいしい梅干しができるのが楽しみです。



トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマンなど、夏野菜がとってもおいしい季節です。旬の野菜をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。