

7月の給食だより

梅雨明けが待ち遠しい毎日ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分をとりがちです。夏バテ対策、水分補給のためにも夏野菜をとり、糖分の多いジュースや炭酸飲料は控えて、お茶や水などにしましょう。子どもは汗をかきやすいので、熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給を心がけましょう。子どもたちが育てている夏野菜の生長も楽しみな毎日です☆ぜひ、ひまわり菜園ものぞいてみてください！

2020年 6月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 水	◎牛乳、ご飯 あじのやさいかんかけ とうがんとわかめみそしる ぶどう 	◎米、片栗粉、砂糖、◎ごま油、油、米	◎牛乳、牛乳、あじ、麦みそ、◎ベーコン	ぶどう、たまねぎ、とうがん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、いんげん	ぎゅうにゅう ちやーはん
2 16 木	◎牛乳、ご飯 すどり こんそめすーぷ きういふる一つ	じゃがいも、◎マカロニ、片栗粉、◎砂糖、砂糖、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏レバー、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、キャベツ、しいたけ、れんこん、ピーマン、えだまめ(冷凍)、しょうが	よーぐると まかにきなこ 
3 17 金	◎牛乳、おにぎり ひやしちゅうか すいか	生中華めん、砂糖、すりごま、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、卵、ハム	◎バナナ、すいか、トマト、◎えだまめ、きゅうり、もやし、にんじん、干しいたけ	ぎゅうにゅう えだまめ ばなな
4 18 土	◎牛乳、ご飯 なつやさいかれー ばなな	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、オクラ	ぎゅうにゅう おかし
6 20 月	◎牛乳、ご飯 さわらのこうみばんこやき ねばねばあえ いなかあげとたまねぎのみそしる りんご	◎干しそうめん、さといも、パン粉、油、◎ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さわら、挽きわり納豆、生揚げ、◎ハム、麦みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、◎にんじん、◎コーン缶	ぎゅうにゅう そうめんちゃんぷる
7 21 火	◎牛乳、ご飯 ちゅうかどん ちゅうかさらだ 	◎砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎生クリーム	トマト、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、たけのこ(ゆで)、こまつな、◎パイン缶、◎みかん缶、◎さくらんぼ缶、しょうが	ぎゅうにゅう ふる一つつけき
8 22 水	◎牛乳、ご飯 さばのみぞれがけ にんじんとごぼうのみそしる きういふる一つ	◎小麦粉、◎ごま油、油、米	◎牛乳、牛乳、さば、麦みそ、◎ベーコン、◎卵	だいこん、かぼちゃ、トマト、◎キャベツ、キウイフルーツ、ごぼう、ブロッコリー、なす、にんじん、万能ねぎ、◎コーン缶、◎にら、◎あおのり	ぎゅうにゅう おこのみやき
9 30 木	◎牛乳、ご飯 ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかすーぷ りんご	◎小麦粉、◎グラニュー糖、はるさめ、◎片栗粉、ごま油、片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、◎卵(黄)	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、なす、こまつな、かぶ、ヤングコーン、ピーマン、にんにく、しょうが	ぎゅうにゅう ここあくつきー
10 金	◎牛乳 おにぎり とりのからあげ やきそば ぼてとふらい 	焼きそばめん、米、油、◎砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎ゼラチン	◎ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、◎みかん缶、◎パイン缶	ぎゅうにゅう くらっしゅぜりー 
11 25 土	◎牛乳、おにぎり なぼりたん おれんじ	スパゲティ、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ぎゅうにゅう おかし
13 月 29 水	◎牛乳、ご飯 とりにくのてりやき ほうれんそうのごますあえ とうふとちんげんさいのすましじる おれんじ	◎ホットケーキ粉、砂糖、ごま、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎とろけるチーズ、◎ハム	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、もやし、◎たまねぎ、◎ピーマン、◎コーン缶	ぎゅうにゅう びざむしぱん
27 月	そうめん 	干しそうめん	◎牛乳、かつお節	◎メロン、きゅうり、にんじん、干しいたけ	ぎゅうにゅう くらっかー めろん
14 28 火	◎牛乳、ご飯 たにんどん ごぼうサラダ	しらたき、砂糖、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、米	◎牛乳、牛乳、◎豆乳、卵、牛肉(もも)	たまねぎ、◎バナナ、ごぼう、◎みかん缶、◎パイン缶、にんじん、トマト、こまつな、しいたけ、コーン缶、ひじき	ぎゅうにゅう ふる一つのくりーむあえ
31 金	◎牛乳、ご飯 さーもんふらい じんじゃーそてー しめじとこまつなのすましじる おれんじ 	◎米、小麦粉、パン粉、油、米	◎牛乳、牛乳、さけ、卵	キャベツ、オレンジ、にんじん、もやし、しめじ、こまつな、とうがん、◎コーン缶、ピーマン	ぎゅうにゅう もろこしおにぎり

今月の行事予定

- ◆10日(金)・・・誕生会
- ◆18日(土)・・・わくわくお楽しみ保育(くじら組)
- ◆27日(月)・・・そうめん・弁当の日
そうめんがメインとなりますので、おにぎりとおかずを一品と水筒を持たせて下さい。
- ※ 食物アレルギーについて ※
献立表にて、子供たちが初めて口ににする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせ下さい。

夏野菜を食べよう

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、だるさや疲れをとってくれます。

- ◎トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- ◎キュウリ・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す。
- ◎ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- ★孤食：一人で食べる。
- ★個食：一人ひとり違うものを食べる。
- ★固食：同じものばかり食べる。

など他にもあります。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。