



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとりましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。体力消耗の激しい季節ですが、水分補給、休養、睡眠をしっかりとりましょう。

2020年 7月 31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 29 土	◎牛乳、おにぎり あんかけやきそば ばなな	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)	ぎゅうにゅう おかし
3 17 月	◎牛乳、ご飯 あげ豆腐のわふうあんかけ とんじる おれんじ	◎米、片栗粉、さといも、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、◎さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、麦みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、◎だいこん(葉)、だいこん、しいたけ、れんこん、ピーマン	ぎゅうにゅう さけなおにぎり
4 18 火	◎牛乳、ご飯 おやこどん ところてんさらだ	◎さつまいも、◎砂糖、砂糖、ごま油、◎黒ごま、米	牛乳、卵、鶏もも肉、◎脱脂粉乳、◎牛乳、◎卵(黄)、◎バター	たまねぎ、トマト、ところてん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ	すきむみるく すいーとぽてと
5 19 水	◎牛乳、ご飯 あじふらい やさいきんぴら とうふとわかめのすましじる りんご	◎マカロニ、小麦粉、パン粉、油、◎砂糖、砂糖、◎オリブ油、ごま、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、あじ、木綿豆腐、◎ベーコン、卵、◎粉チーズ	りんご、◎ホールトマト缶詰、ごぼう、こまつな、◎しめじ、れんこん、しいたけ、えのきたけ、にんじん、生わかめ	ぎゅうにゅう ベーコンととまとの まかろにばすた
6 20 木	◎牛乳、ご飯 はやしらいす ころころさらだ	◎白玉粉、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、牛肉(もも)、バター	にんじん、きゅうり、だいこん、◎りんご、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイナップル缶、◎バナナ、しめじ、たまねぎ、コーン缶	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち (20日:マンゴー:以上児のみ)
7 金	◎牛乳 ゆかりおにぎり からあげ 3しよくそうめん すいか	米、干しそうめん、油、片栗粉	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎カルピス、◎ゼラチン、かつお節	すいか、◎オレンジ濃縮果汁、にんじん、オクラ	ぎゅうにゅう たなばたゼリー
21 金	◎牛乳、ご飯 かきあげ ちゅうかきゅうり たまねぎとかぼちゃのみそじる きういふる一つ	◎米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま、米	◎牛乳、牛乳、たら、卵、麦みそ、◎豚ひき肉、◎牛ひき肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ピーマン、◎赤ピーマン、◎ピーマン、あおのり	ぎゅうにゅう やきにくそぼろおにぎり
8 22 土	◎牛乳、おにぎり やきびーふん おれんじ	ビーフン、ごま油、米	◎牛乳、牛乳	オレンジ、しめじ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ぎゅうにゅう おかし
24 月	◎牛乳、ご飯 とりくのあまからに びーまんとおくらのつなあえ とうがんともやしのみそじる りんご	小麦粉、砂糖、◎砂糖、◎片栗粉、油、黒ごま、米	牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、ツナ水煮缶、麦みそ、◎きな粉	りんご、ピーマン、にんじん、オクラ、ほうれんそう、とうがん、もやし	おちゃ ぎゅうにゅうもち
11 25 火	◎牛乳、ご飯 きーまかれー はるさめさらだ きういふる一つ	じゃがいも、◎食パン、はるさめ、砂糖、ごま、米	◎牛乳、牛乳、◎とろけるチーズ、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ、もやし、◎たまねぎ、ピーマン、◎コーン缶、◎ピーマン	ぎゅうにゅう ぴざとーすと
12 26 木	◎牛乳、ご飯 さばのごまみそやき ちくわとちんげんさいのいためもの ちゅうかすーぶ おれんじ	◎コーンフレーク、黒ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さば、ちくわ、卵、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ	ぎゅうにゅう こーんふれーくすなっく
27 木	◎牛乳、ご飯 とんかつ ゆでやさい にんじんとちんげんさいのすましじる	◎米、パン粉、ごまドレッシング、小麦粉、油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎卵、かまぼこ、卵	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、◎万能ねぎ	ぎゅうにゅう たまごぞうすい
28 金	◎牛乳、ご飯 ぶりだいこん はくさいのごまあえ さといもといなかあげのみそじる	さといも、◎焼ふ、◎グラニュー糖、砂糖、すりごま、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、生揚げ、◎バター、麦みそ	◎メロン、だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、コーン缶	ぎゅうにゅう めろん おふのらすく
31 月	◎牛乳、ご飯 みーとろーふ こふきいも こんそめすーぶ	じゃがいも、◎ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、◎卵、卵、鶏レバー	たまねぎ、トマト、◎りんご、キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍)	ぎゅうにゅう りんごむしぱん

今月の行事予定

- ▲ 13日(木) ▲ 7日(金)・・・誕生会
- ▲ 14日(金)・・・弁当の日
- ▲ 15日(土)
弁当、箸またはスプーン、水筒を忘れずに持ってきてください。
- ※ 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。

水分補給で熱中症対策を!
熱中症は、戸外だけでなく、室内で起こることもあります。汗をかくことを意識して、水分をとるように心掛けましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐ飲めるように、常にそばに置いておくのもいいですね。食事には、水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れてみましょう。

野菜嫌いを克服!
子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら味覚がとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください!

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。