

7からこんだて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ	
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1	水	ブルコギ・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ・アップルシャーベット	豚肉・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・ホールコーン缶・果物	春雨・ごま油・砂糖・ごま・シャーベット	牛乳 お菓子
2	木	魚（フリ）の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごま和え・みそけんちん汁	ブリ・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・人参・ごぼう・大根・こねぎ・しらたき	砂糖・ごま・じゃがいも	牛乳 マカロニきなこ
3	金	高野豆腐の卵とじ・もやしの中華和え・焼きのり	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 ツッおにぎり
★	土	カレーライス・マカロニサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり	じゃがいも・油・マカロニ・マヨドレ	お茶 お菓子
6	月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・メロン	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ブロッコリー・ホールコーン缶・メロン	じゃがいも・片栗粉・油・ごま油・マヨネーズ	牛乳 ブラウニー
7	火	鶏のから揚げ・即席漬け・七夕すまし汁・スイカ	鶏肉・わかめ	人参・おくら・きゅうり・キャベツ・スイカ	片栗粉・油・ごま	お茶 七夕ゼリー
8	水	肉じゃが・和風サラダ・アップルシャーベット	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・しらたき	じゃがいも・油・ごま油・砂糖・シャーベット	牛乳 お菓子
9	木	鶏肉のバーベキューソース焼き・ブロッコリーサラダ・元気の出るスープ（卵入りカレースープ）	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレングジュース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖・油・マヨネーズ	お茶 そぼろおにぎり
10	金	焼魚（マス）・ひじきの炒り煮・野菜汁	マス・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・しらたき・さやいんげん・キャベツ・えのきだけ・こねぎ	油・砂糖	お茶 ヨーグルト
★	土	そぼろ丼・わかめスープ	豚肉・大豆水煮・わかめ	にんにく・もやし・ホールコーン缶	ごま油・砂糖・ごま	お茶 お菓子
13	月	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・スイカ	豚肉・みそ	かぼちゃ・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・なす・玉ねぎ・キャベツ・しらたき・スイカ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 スナッぷ
14	火	ハンバーグ・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	合いびき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
15	水	親子煮・キャベツの塩昆布漬け・焼きのり	鶏肉・鶏卵・塩昆布・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・車麩・油・砂糖	お茶 鮭わかめおにぎり
16	木	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・アップルシャーベット	豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖・シャーベット	メグミルクCa飲牛乳 ジャムサンド
17	金	★食育の日★ 白身魚（カレイ）のポワレ・ラタトゥイユ・野菜スープ・メロン	カレイ・豆腐	なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマト・にんにく・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・メロン	小麦粉・じゃがいも・オリーブオイル	お茶 とうもろこし
★	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・えのきだけ・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
20	月	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・すまし汁	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・ホールコーン缶・長ねぎ・えのきだけ	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お聖さまクッキー
21	火	魚（マス）のかんぎつ風味焼き・かりかり漬け・みそかき卵汁	マス・鶏卵・みそ	オレングジュース・きゅうり・人参・キャベツ・長ねぎ	じゃがいも・ごま油・マーマレード・砂糖・ごま	メグミルクCa飲牛乳 スナックパン
22	水	夏野菜カレー・華風和え・アップルシャーベット	ツナ缶・ロースハム	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・春雨・ごま油・シャーベット	お茶 おかかおにぎり
★	土	麻婆丼・キャベツとツナのサラダ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ツナ缶	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・マヨドレ	お茶 お菓子
27	月	厚揚げと冬瓜の炒め煮・ブロッコリーのおかか和え・メロン	豚肉・厚揚げ・みそ・かつお節	冬瓜・人参・チンゲン菜・しいたけ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・メロン	油・砂糖	メグミルクCa飲牛乳 りんごジャムサンド
28	火	魚（タラ）のみそ漬け焼き・ほうれん草とちくわの和え物・みそ汁	タラ・ちくわ・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・キャベツ・えのきだけ・小松菜	砂糖・ごま油	お茶 コーンおにぎり
29	水	★お誕生会★ クチャップライス・鶏の照り焼き・フレンチサラダ・コンソメスープ・みかんシャーベット	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン缶・きゅうり・えのきだけ	油・じゃがいも・シャーベット	ぶどうジュース 和のケーキ
30	木	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・スイカ	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・モロヘイヤ・もやし・パイン缶・スイカ	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	お茶 ヨーグルト
31	金	豚肉と大豆の揚げ煮・小松菜と塩昆布のふりかけ・みそ汁	豚肉・大豆水煮・塩昆布・かつお節・わかめ・みそ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・しらたき・ピーマン・小松菜・もやし	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま	メグミルクCa飲牛乳 スナックパン

給食だより

令和2年6月発行



水分をしっかりとりよう！
食事の後には水かお茶

暑い日が続くようになりました。いよいよ夏がやってきますね。
毎日全力で遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が必要です。

子どもはたくさん汗をかきます。子どもに必要な水分量は、なんと大人の約3倍！子どもはまだ体温調節が上手にできないので、脱水症状を起こしやすく、この時期は特に熱中症に気を付ける必要があります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

水分は「水」や「お茶」でとるようにすると良いですね。冷たく冷えたジュースはおいしいですが、ジュースの飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。ルールを決めて飲むようにしましょう。

食事の後には水かお茶を飲み口の中をさっぱりさせる習慣をつけると、虫歯予防にもなります。



今月のカレーは夏バージョン！

夏野菜がおいしい時期になりました。みんなが大好きな給食のカレー、今月は夏の特別バージョン！
夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」です。



かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげんなど、いろいろな種類の夏野菜が入ったカレーは、いつもとひと味違います。なんの野菜が入っているかわかるかな？

★17日（金）食育の日のおやつには、ゆでたとうもろこしが出来ます。口を大きく開けて、みんなで仲良く食べてね♪

新メニュー！「白身魚のポワレ」



今月の「食育の日」には、新しいメニューが登場します。白身魚をカリッと焼いた『白身魚のポワレ』です。



「ポワレ」は、フランス料理の調理法のひとつで、表面はカリッと香ばしく、中はふんわり、ふっくらとした食感に仕上げる焼き方です。

付け合わせは、野菜をトマト味で煮込んだ「ラタトゥイユ」。トマトがおいしい夏の時期は、新鮮な生のトマトを使って作ると、格別においしくできあがります。



* 献立内容を変更する場合があります。 ★ 土曜日は完全給食です。 * 行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのほの保育園

