



		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 土	そぼろ丼・わかめスープ	豚ひき肉・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
	3 月	麻婆豆腐・華風和え・メロン	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・メロン	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま 牛乳 お菓子
	4 火	魚の照り焼き(フリ)・なすとピーマンのみそ炒め・野菜汁	フリ・みそ・豆腐	なす・人参・しらたき・ピーマン・ごぼう・キャベツ・小葱	油・砂糖・じゃがいも お茶 ヨーグルト
	5 水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・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・人参・きゅうり・ホールコーン缶・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ お茶 ツナおにぎり
	6 木	中華うま煮・ほうれん草の白和え・スイカ	豚肉・かまぼこ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ほうれん草・スイカ	油・片栗粉・ごま油・砂糖・ごま 牛乳 大学かぼちゃ
	7 金	いりどり・みそ汁・ごまふりかけ	鶏肉・厚揚げ・豆腐・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・しらたき・干しいたけ・さやいんげん・玉ねぎ・なす・えのきたけ・小葱	じゃがいも・油・砂糖・ごま 牛乳 ジャムサンド
★	8 土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも お茶 お菓子
	11 火	肉豆腐・もやしの中華和え・アップルシャーベット	豆腐・豚肉・ロースハム	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	油・砂糖・ごま油・シャーベット お茶 鮭おにぎり
	12 水	魚のオープン焼き(カレイ)・かりかり漬け・卵入りミネストローネスープ	カレイ・ベーコン・鶏卵	きゅうり・トマト缶・トマト・キャベツ・人参・玉ねぎ・セロリ・さやいんげん	小麦粉・オリーブオイル・油・じゃがいも・ごま お茶 お菓子
	13 木	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・小松菜・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも お茶 オレンジゼリー
	14 金	大豆入りドライカレー・春雨サラダ・フルーツポンチ	豚ひき肉・大豆水煮	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・みかん缶・桃缶・メロン	油・砂糖・ごま油・春雨 お茶 お菓子
★	15 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・片栗粉・ごま油・マヨドレ お茶 お菓子
	17 月	親子煮・ブロッコリーサラダ・焼きのり	鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ 牛乳 お菓子
	18 火	焼き魚(マス)・すき昆布の炒り煮・みそ汁	マス・すき昆布・さつま揚げ・みそ	人参・しらたき・干しいたけ・キャベツ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも お茶 コーンマヨおにぎり
🐱	19 水	そうめん・そうめん汁・夏野菜のかき揚げ・スイカ	鶏肉・ちくわ	人参・小松菜・干しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・モロヘイヤ・かぼちゃ・ホールコーン缶・スイカ	そうめん(乾麺)・小麦粉・油 牛乳 塩ちんすこう
	20 木	★食育の日★ 油淋鶏(ユウリンチー)・即席漬け・冬瓜のみそ汁・メロン	鶏肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参・冬瓜・小葱・メロン	片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも 牛乳 りんごジャムサンド
	21 金	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・アップルシャーベット	豚肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶・大豆水煮	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ホールコーン缶	油・砂糖・マヨネーズ・シャーベット お茶 ヨーグルト
★	22 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・ホールコーン缶	じゃがいも・油・マカロニ お茶 お菓子
	24 月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・スイカ	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン缶・わかめ・玉ねぎ・チンゲン菜・スイカ	ごま油・砂糖・ごま 牛乳 お菓子
	25 火	魚の塩麹漬け焼き(マス)・かぼちゃの煮つけ・みそ汁	マス・豆腐・みそ	かぼちゃ・さやいんげん・ごぼう・えのきたけ・小松菜・人参	砂糖 お茶 天かすおにぎり
🐱	26 水	★お誕生会★ なす入りナポリタン・ブロッコリーの和え物・野菜スープ・レモンシャーベット	ウィンナー・ツナ缶	マッシュルーム缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・なす・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶	スパゲティ(乾麺)・油・じゃがいも りんごジュース もものケーキ
	27 木	肉じゃが・ゴーヤのツナ和え・メロン	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・きゅうり・ゴーヤ・ホールコーン缶・メロン	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま お茶 ヨーグルト
	28 金	炒り豆腐・中華サラダ・焼きのり	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・わかめ・焼きのり	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・春雨・ごま油 ジョア(マスカット味)スナックパン
★	29 土	中華丼・コーンスープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶・もやし	油・片栗粉・ごま油 お茶 お菓子
	31 月	カレー・切干大根とツナの和え物・アップルシャーベット	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・シャーベット 牛乳 お菓子

給食だより

令和2年7月発行



夏のおうち時間 親子クッキングを楽しもう

子どもと過ごすおうち時間を楽しむために、お子さんと一緒にクッキングに挑戦してみませんか？
難しい料理を作る必要はありません。

お子さんの年齢に合わせて、無理なくできることのお手伝いをお願いしてみましよう。豆のすじ取り、ミニトマトのへた取り、ピーマンの種取りなどの簡単な下処理なら、お子さんに任せても安心です。

お子さんがお手伝いに慣れ、いろいろなことができるようになってきたら、一緒に簡単な手作りおやつを作ってみるのもいいですね。手でこねたり、丸めたり、泡だて器でぐるぐる混ぜる作業は、子どもが得意な作業です。安全面にも配慮しながら、親子クッキングを楽しんでくださいね！



夏のおやつ選び 冷たいおやつはほどほどに



暑い夏には、よく冷えたジュースやアイスクリームなどの冷たいおやつが欲しくなります。冷房がきいた部屋で冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりすると、身体が冷えて、胃腸など内臓の動きが低下します。小さな子どもの場合、お腹を壊してしまうこともあります。

冷房がきいた部屋では、できるだけ、常温のおやつを選びたいですね。冷たいおやつと常温のおやつを交互に選ぶようにして、身体を冷やし過ぎないように心がけましょう。



夏が旬！「冬瓜(とうがん)」

冬瓜(とうがん)は、「冬」という漢字を使っていますが、7~9月が旬の夏野菜です。丸のまま冷暗所で保存すれば冬までおいしく食べることができる、ということから、この名前がつけました。



冬瓜は、くせがなく淡泊な味の野菜です。皮をむき、下ゆでしてから調理すると、味がよくしみ込みます。煮物や炒め物、酢の物、

汁ものに使うとおいしく食べることでできます。

今月の「食育の日」メニューでは、冬瓜をみそ汁に入れました。ご家庭でもお試しください。



*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

