

7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	月	牛乳 せんべい	マーボー豆腐・キャベツのゆかり和え・果物		ご飯	焼きししゃも	牛乳 枝豆 おかし ☆
2	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・ひじきの五目煮・青菜のおひたし		ご飯	ミニトマト	牛乳 昆布 おかき
3	水	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り焼き・春雨サラダ・グリーンポテト		菜飯		牛乳 すいか ☆
4	木	牛乳 クラッカー	七タランチデー	×			牛乳 クッキー
5	金	お茶 ヨーグルト	夏野菜のそぼろ煮・青菜の炒り卵和え・果物		ご飯	納豆	牛乳 チーズパインサンド ☆
6	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
7	日						
8	月	牛乳 クッキー	肉じゃが・ピーマンのおかか和え・果物		ご飯		牛乳 アイスcream
9	火	牛乳 ジャムパン	のり入りコロッケ・キャベツの甘酢和え豆腐スープ・果物		ご飯		牛乳 バナナケーキ ☆
10	水	牛乳 せんべい	夏野菜入りハヤシチュー・コールスローサラダミニトマト・果物		ご飯		牛乳 カルピスゼリー☆
11	木	牛乳 クッキー	豚肉のにら玉炒め・小魚の佃煮・かぼちゃの味噌汁		ご飯	青菜のごま和え	牛乳 するめ おかき
12	金	牛乳 ビスケット	魚の照り焼き・きんぴら・おくら納豆・果物		ご飯	すまし汁	お茶 ヨーグルト ☆
13	土	牛乳 おかき	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
14	日						
15	月						
16	火	牛乳 ビスケット	回鍋肉・ナムル・果物		ご飯	ミニトマト	牛乳 茹とうもろこし☆
17	水	牛乳 カステラ	魚のケチャップソース・ゴーヤ入りチャンプルー果物		ご飯	わかめスープ	牛乳 チーズ クラッカー
18	木	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 あべかわ団子 ☆
19	金	牛乳 クッキー	ポークビーンズ・ししゃもの味醂干しブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯		牛乳 せんべい
20	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×			牛乳 クラッカー
21	日						
22	月	牛乳 せんべい	香味煮・青菜のおひたし・果物		ご飯	手作りふりかけ	牛乳 チヂミ風 ☆
23	火	牛乳 ジャムパン	カレーシチュー・カラフルサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	カルピス クッキー
24	水	牛乳 ビスケット	豚肉の味噌焼き・焼きピーマン・粉ふき芋		ご飯	果物	牛乳 小魚 せんべい
25	木	牛乳 おかき	魚のバーベキュー風・切り干し大根のごまマヨ味野菜スープ		ご飯	果物	牛乳 杏仁豆腐 ☆
26	金	牛乳 ビスケット	テンペ入りかき揚げ・ひじきの炒め煮・ミニトマト		ご飯	なめこ汁	牛乳 じゃがたこ焼き☆
27	土	牛乳 クラッカー	サンドイッチ・ポトフ・果物・牛乳	×			お茶 せんべい
28	日						
29	月	牛乳 ビスケット	チキンソテー・ラタトゥイユ・手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 ビタミンクッキー ☆
30	火	牛乳 カステラ	魚の南蛮漬け・具たくさんスープ・トマト		ゆかりご飯		牛乳 シュガーサンド☆
31	水	牛乳 せんべい	豚肉の冷しゃぶ・和風サラダ・じゃこ豆		ご飯	かきたま汁	牛乳 アイスcream

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

夏の食べ物を味わおう!

夏の旬の野菜には水分やミネラル分を豊富に含むものが多く、食べると“体にこもった熱を冷ます”働きがあります。また、夏バテを防ぎ、暑さを乗り切るために必要なビタミン類もたくさん含まれています。



夏が旬の野菜たち



☆ ビタミンが豊富!



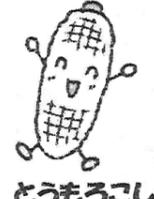
西洋のことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」とあるように、トマトは栄養価の高い健康食品。ビタミンいっぱい、血圧を下げたりイライラを鎮める作用もある。

トマト



ガンや老化を抑制するカロテンやビタミンC・Eが多い。(赤ピーマンは緑ピーマンの約2倍)

ピーマン



豊富に含まれている食物繊維やビタミンBは、胃腸の働きを良くし、元気をつける働きがある。

とうもろこし

☆ 夏バテ防止のネバネバ星人!



粘りの主成分である「ムチン」は胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがある。また、疲労回復に効果的。

おくら

☆ 水分補給の強い味方!



96%が水分。ビタミンCや利尿作用のあるカリウムも含まれる。体を冷やしてくれるので、夏の暑い日に食べるとよい。

きゅうり

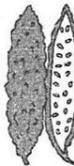


9割以上を占めるのは水分。血液の流れを良くし、歯ぐきや口の中の炎症にもよい。

なすび

「ゴーヤ入りチャンプルー」を取り入れました。

大きくてイボイボだらけ、小さい子にはちょっとこわいゴーヤです。でもその感触がおもしろい、沖縄料理の食材として人気です。子どもは苦いものが嫌いですが、ゴーヤでぜひ苦味体験をしてみましょう。



ゴーヤにはビタミンC、カリウムなどが多く含まれているので、夏バテ解消に最適な食材です。ゴーヤの苦味をマイルドにするには、中のわたをしっかりとり、塩でもみます。水につけたり下茹でしたりすることも苦味を和らげる効果があります。

夏の水分補給



汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。乳幼児期は、みずみずしい肌であらわすように、体内の水分の割合が体重の70%と最も多く、体の中の働きを保つために重要な役割をしています。しかし、乳幼児は喉の渇きを自ら訴えることができにくいので、子どもの水分摂取や尿の排泄状態、唇の渇き具合などに大人が注意を払い、早めに水分補給をすることが大切です。

水分補給には「何を」飲ませますか?

甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、食事が食べられなくなったり、糖分のエネルギーで肥満のもとになったり、虫歯の原因にもなります。通常の水分補給には、常温にした麦茶が番茶、白湯などが適しています。(極端に汗をかいたときや発熱した時、下痢や嘔吐がある時などは電解質の補給という意味で子ども用のイオン飲料が適しています)また、夏のおやつには水分補給を兼ねて、スイカやきゅうり、トマトなどの夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもなります。

ビタミンクッキー

【材料】

- ・小松菜.....25g
- ・人参.....10g
- ・高野豆腐.....15g
- ・小麦粉.....80g
- ・ベーキングパウダー・3g
- ・砂糖.....25g
- ・バター.....15g
- ・卵.....20g
- ・牛乳.....20g

【作り方】

- ①小松菜は茹でてすりつぶす。
- ②人参、高野豆腐はすっておく。
- ③バターは常温にしておき、ボールに入れてクリーム状になるまでねる。
- ④③に砂糖を入れさらに混ぜ、卵を2回に分けて入れ混ぜる。
- ⑤小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑥④に牛乳と①②⑤を入れてまとまるまで混ぜる。まとまったら生地を30分寝かせる。
- ⑦生地をのして型抜きをし、180度のオーブンで色がつくまで焼く。