

7月

おたのしみメニュー

あつさにまけないしょくじをしよう!

はぎわらみなみほいくえん

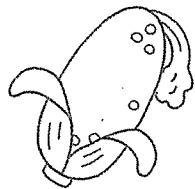
正しい姿勢で、いただきます

ご家庭で食事をするとき、子どもたちはどのような姿勢で食べていますか? 食事の際の正しい姿勢とは、背筋をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座り、テーブルと体の間が握りこぶし1~2個分空いた状態をいいます。

椅子に座ったとき、足の裏が床にしっかりとつき、ひじを曲げたときに手がしげんとテーブルにつく高さが理想です。

子どもの姿勢が気になる場合は、テーブルや椅子の高さが合っているか確認してみてください。

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		バナナ とりにくのごまみそやき グリーンサラダ ごはん ラタトゥイユ	すもも さけのさいきょうづけ きんしすのもの むぎごはん みそしる	とっとこんぶ フライドポテト ブロッコリーサラダ ひやし ちゅうか
		牛乳 せんべい	牛乳 コーンフレーク	牛乳 スティックパン
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
グレープフルーツ こうやとうふのフライ キャベツのあますあえ なつやさい カレー	キラキラゼリー ほしのコロッケ シルバーサラダ わかめごはん すましじる	アメリカンチェリー ちぐさやき ビーンズサラダ ごはん みそしる	バナナ チキンナゲット かぼちゃサラダ わふう スパゲティ	オレンジ さばのみそづけやき おひたし 発芽玄米ごはん ごもくじる
牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 チーズドック	牛乳 ピーナッツサンド	牛乳 ウエハース
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
バナナ ニラいりむしロール きゅうりのすのもの さんしょく どんぶり	オレンジ さかなのエスカベッシュ ポテトサラダ ごはん みそしる	パイン・牛乳 ミートグラタン イタリアンサラダ ロールパン コンソメスープ	ぶどう あげギョーザ ごもくあえ むぎごはん つなじゃが	メロン かしのノルウェーに コーンサラダ ごはん すましじる
牛乳 せんべい	アイスクリーム (パピコ)	お茶 やきおにぎり	牛乳 レーズンむしパン	ジョア ビスケット
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
うみのひ にほんは、まわりをうみにかまれています。わたしたちは、うみでとれたものをたくさんたべていますね。そんなうみからのおくりものに、かんしゅをするひです。	えだまめ ウインナー わかめサラダ ごもくチャーハン ABCスープ	オレンジ さつまいもてんぷら バンバンジー ひやしうどん	チーズ さわらのこうそうやき ごもくきんぴら 発芽玄米ごはん みそしる	ブルー きんときまめのあまに キャベツのゆかりあえ ぎゅうどん
	カップゼリー	牛乳 クリームパン	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ドライなっとう ハタハタからあげ マカロニサラダ ドライカレー	バナナ あつあげのちゅうかに ツナサラダ ごはん みそしる	《たんじょうかい》メロン とりにくのからあげ チーズサラダ ちらしずし すましじる	ゼリー ぶたにくとなすのみそいため はるさめのすのもの むぎごはん ちゅうかスープ	すいか かれいのたったあげ キャベツのサラダ 発芽玄米ごはん とうがんじる
牛乳 ビスケット	牛乳 わらびもち	牛乳 カットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー



食育だより

平成27年7月

萩原南保育園

夏バテを予防する食生活

暑さで食欲が落ちてくることがあります。
夏バテ対策のためにもできるだけ食事をバランスよく
食べましょう。
食べやすいからとめん類だけで済ませないで、肉や
卵や野菜を組み合わせましょう。

一緒に作ろう！ サラダ

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②プチトマトはへたを取る。ハム、チーズはちぎる。
- ③ドレッシングは、油：酢：塩＝2：1：0.1
例)油 3g、酢 1.5g、塩 0.2g
- ④空き容器に①～③を入れふたを閉め、よく振って
混ぜるだけで出来上がり！

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1	水 ごはん・鶏肉のごまみそ焼き グリーンサラダ・ラタトゥイユ バナナ	精白米	鶏肉・ごま・みそ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー ハム	ツナ・玉ねぎ・ピーマン ズッキーニ・なす・にんじん・ トマト・パセリ	591	23	17.1	2.4
2	木 ご飯(麦)・鮭の西京漬け焼き 錦糸酢の物・みそ汁・すもも	精白米	鮭	キャベツ・きゅうり・にんじん・ マロニー・かにかまぼこ・卵	豆腐・油揚げ・玉ねぎ しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	591	25.7	12.8	2.3
3	金 冷やし中華・ブロッコリーサラダ フライドポテト・とつこんぶ	中華めん	冷やし中華) ハム・卵・きゅうり・にんじん・トマト	ブロッコリー・キャベツ・にんじん	揚げ物) フライドポテト	587	20.9	23.7	2.9
6	月 夏野菜カレー・キャベツの甘酢あえ こうや豆腐のフライ グレープフルーツ	精白米	豚肉・なす・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ピーマン・トマト・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	こうや豆腐のフライ	630	24.9	19.5	2
7	火 わかめごはん・星のコロッケ シルバーサラダ・すまし汁 キラキラゼリー	精白米	星のコロッケ	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム・マヨネーズ	油揚げ・かまぼこ・にんじん オクラ・えのきたけ	625	17.6	18	2.4
8	水 ごはん・干草焼き ビーンズサラダ・みそ汁 アメリカンチェリー	精白米	卵・鶏ひき肉・干しいたけ にんじん・ほうれん草・	えだまめ・キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・ねぎ しめじ・わかめ	608	27.4	20.3	2.5
9	木 和風スパゲティ かぼちゃサラダ・チキンナゲット バナナ	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん ピーマン・えのきたけ・やきのり	かぼちゃ・きゅうり・にんじん ハム・コーン	チキンナゲット	621	23.2	24.6	2.7
10	金 ご飯(発芽玄米)・さばのみそ漬焼 おひたし・ごもく汁 オレンジ	精白米	さばのみそ漬け	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん	鶏肉・油揚げ・だいこん にんじん・ごぼう・ねぎ	555	24	19.6	2.1
13	月 三色どんぶり・ニラ入り蒸しロール きゅうりの酢の物・バナナ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・焼きのり	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・わかめ	ニラ入り蒸しロール	604	20.7	16.7	2.2
14	火 ご飯・魚のエスカベッシュ ポテトサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・トマト パセリ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ ハム・卵・マヨネーズ	豆腐・油揚げ・ねぎ なめこ	594	22.1	20.7	2.3
15	水 パン・ミートグラタン フレンチサラダ・コンソメスープ パイナップル・牛乳	パン	豚ひき肉・なす・マロニー・ 玉ねぎ・にんじん・ケチャップ チーズ・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ベーコン・玉ねぎ・にんじん しめじ・ねぎ	549	19.3	19.4	3.3
16	木 ご飯(麦)・ツナじゅが ごもくあえ・揚げギョウザ ぶどう	精白米	ツナ・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・こんにゃく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・にんじん 油揚げ・しらたき・干しいたけ	揚げ物) ギョウザ	631	20	16.9	2.2
17	月 ご飯・かしわのノルウェー煮 コーンサラダ・すまし汁 メロン	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ にんじん・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	豆腐・かまぼこ・しいたけ ねぎ・わかめ	615	23.6	11	2.9
21	火 五目チャーハン・ウインナー わかめサラダ・ABCスープ えだまめ	精白米	焼き豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン コーン	わかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん かまぼこ	マロニー・ベーコン・こまつな しめじ・ねぎ	581	18.5	21.6	4.2
22	水 ひやしうどん・さつま芋天ぷら パン・ハンジー・オレンジ	うどん	ねぎ・天かす・わかめ	鶏ささみ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ごま	(揚げ物) さつま芋の天ぷら	565	19.2	18.4	4.3
23	木 ご飯(発芽玄米)・さわらの香草焼 ごもくきんぴら・みそ汁 チーズ	精白米	さわら・にんにく・パセリ・バジル オリーブ油	ごぼう・にんじん・ちくわ・いんげん こんにゃく	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ わかめ	624	29.5	21.9	3.1
24	金 牛丼・キャベツのゆかりあえ 金時豆の甘煮・ブルーベリー	精白米	牛肉・しらたき・玉ねぎ・にんじん・ しめじ	キャベツ・きゅうり・にんじん ほうれん草・ゆかり	金時豆	640	18.6	20	2
27	月 ドライカレー・ハタハタ唐揚げ マロニーサラダ ドライなっとう	精白米	合ひき肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン	マロニー・きゅうり・にんじん ハム・コーン・卵・マヨネーズ	揚げ物) ハタハタ唐揚げ	627	22.6	23.6	1.7
28	火 ごはん・厚揚げの中華あえ ツナサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・にんじん にら	ツナ・にんじん・きゅうり キャベツ	油揚げ・じゃがいも・しめじ ねぎ・わかめ	633	22.6	22.3	3
29	水 ちらしずし・鶏肉の唐揚げ チーズサラダ・すまし汁 メロン	精白米	鶏肉・しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん チーズ	豆腐・油揚げ・かまぼこ・ えのきたけ・ねぎ	642	28.2	23.9	2.8
30	木 ご飯(麦)・豚肉となすのみそ炒 春雨の酢の物・中華スープ ゼリー	精白米	豚肉・なす・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・ピーマン・みそ	マロニー・きゅうり・にんじん ハム・コーン	チンゲン菜・もやし・しいたけ ねぎ	574	19.5	14.3	2.2
31	金 ご飯(発芽玄米)・かれのい電田揚 キャベツのゆかりあえ とうがん汁・すいか	精白米	かれのい電田揚げ	キャベツ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・かにかまぼこ	とうがん・油揚げ・玉ねぎ にんじん・干しいたけ	577	19.9	16.1	2.5