

7がつ

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

平成28年

みなみこどもえん

夏の水分補給には、


乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するために、よく汗をかきます。汗をかいたままにしておくと脱水症状を起こしてしまいますので、特に夏は、こまめな水分補給が大切です。

水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶・麦茶・ほうじ茶・水などで補給しましょう。イオン飲料水は電解質の濃度が高く、塩分の摂りすぎになることもありますので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。ジュースは糖分が多く高カロリーのため、おなかいっぱいになり、食事が食べられなくなってしまうので避けたいものです。

7/7 セタメニュー

皇型のコロックとすまし汁にはオクラ、皇型のかまぼこが入ります。ゼリーもキラキラ感のあるデザートです。みんなの願いが夜空のお星さまに届くように・・・

1日(金)	バナナ
ちぐさやき	もやしのナムル
ごはん	コンソメスープ
ぎゅうにゅう	せんべい

4日(月) オレンジ	5日(火) えだまめ	6日(水) パイナップル	7日(木) ゼリー	8日(金) ブルー
チキンナゲット ころころサラダ	みそカツ しおこんぶあえ	さかなのピザふう きんしすのもの	ほしのコロック スパゲティサラダ	あげギョーザ ブロッコリーちゅうかあえ
なつやさい カレー	むぎ ごはん	発芽玄米 ごはん	ごはん	やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう わらびもち	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	ジョア せんべい
11日(月) オレンジ	12日(火) チーズ	13日(水) ぶどう	14日(木) メロン	15日(金) バナナ
カミカミイカメンチ スティックやさい	さばのみぞれに こまつなのおひたし	マカロニグラタン イタリアンサラダ	とりにくのごまみそやき さんしょくソテー	あつあげのちゅうかふう ほうれんそうとハムのサラダ
さんしょく どんぶり	むぎ ごはん	ロール パン	発芽玄米 ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう せんべい	オレンジポンチ	おちゃ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ビスケット	プリン
18日(月)	19日(火) ももゼリー	20日(水) ブルー	21日(木) オレンジ	22日(金) パイナップル
<うみのひ> 	ウインナー マカロニサラダ	ぶたにくとなすのみそいため ほうれんそうおかかあえ	さわらのやくみだれ ひじきのサラダ	さつまいものてんぷら バンバンジー
	ごもく チャーハン	むぎ ごはん	発芽玄米 ごはん	ひやし うどん
	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう バターラスク	アイスクリーム パピコ	ぎゅうにゅう ビスケット
25日(月) ぶどう	26日(火) オレンジ	27日(水) 《誕生会》 スイカ	28日(木) バナナ	29日(金) メロン
かぼちゃあまに きゅうりのすのもの	かれのいたったあげ ほうれんそうごまあえ	とりにくのかからあげ シルバーサラダ	むしシューマイ グリーンサラダ	きんときまめのあまに きゃべつゆかりあえ
ドライ カレー	ごはん	ちらし ずし	ツナ スパゲティ	ぎゅうどん
ぎゅうにゅう チーズサンド	ゼリーの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ココアワッフル	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット



食育だより

平成28年7月

みなみこども園

この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。

今月は、七夕や夕涼み会そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

7月メニューより「千草焼き」

【作り方】

- ①干しいたけは戻して千切り、にんじんは短めの千切りにする。
- ②ほうれん草は2cmに切ってゆでる。
- ③卵を溶きほぐして、鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・干しいたけとしょうゆ・砂糖・だし汁を混ぜる。
- ④焼き型に入れて200度のオーブンで15分焼く。

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	金 ごはん・千草焼き もやしのナムル・コンソメスープ バナナ	精白米	卵・鶏挽肉・にんじん・ ほうれん草・干しいたけ	もやし・にんじん・キャベツ・ わかめ	玉ねぎ・しめじ・ねぎ・ ベーコン	530	20.8	13.9	2.1
4	月 夏野菜カレー・チキンナゲット コロコロサラダ・オレンジ	精白米	かぼちゃ・豚肉・なす・トマト 玉ねぎ・にんじん・ピーマン	チーズ・大豆・きゅうり・ にんじん・コーン	焼きもの) チキンナゲット	643	21.2	23.4	2.4
5	火 ごはん・みそカツ・ 塩昆布あえ・冬瓜スープ 枝豆	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉 みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	とうがん・ベーコン・ 玉ねぎ・にんじん	563	25.6	15.1	2
6	水 ごはん・魚のピザ風焼き 錦糸餅の物・みそ汁 パイナップル	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・ソース・チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 錦糸卵・ハム・マロニー	豆腐・油揚げ・しいたけ・ ねぎ・わかめ・みそ	554	24.2	13.7	1.9
7	木 ごはん・星のコロッケ スパゲティサラダ・すまし汁・ ゼリー	精白米	揚げ物) コロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ サラスパ・ツナ	油揚げ・えのきたけ・オクラ かまぼこ・にんじん	656	19.1	19.4	2
8	金 焼きそば・揚げギョウザ ブロッコリー中華あえ・ ブルーベリー	焼きそば	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン	ブロッコリー・きゅうり・ にんじん	揚げ物) ギョウザ	621	18	19	2.4
11	月 三色どんぶり・スティック野菜 イカミンチ・オレンジ	精白米	ツナ・いり卵・ほうれん草 きざみのみり	ブロッコリー・きゅうり・ にんじん	揚げ物) イカミンチ	575	21.2	19.5	1.7
12	火 ごはん・さばのみぞれ煮 こまつなのおひたし ABCスープ・チーズ	精白米	さば	こまつな・キャベツ・にんじん・ もやし・かつお節	マカロニ・玉ねぎ・しめじ・ にんじん	506	23.6	14.9	3.7
13	水 パン・マカロニグラタン イタリアンサラダ・トマトスープ ぶどう・牛乳	パン	マカロニ・鶏肉・玉ねぎ マッシュルーム・コーン 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・キャベツ・ トマト	613	20.1	20.1	3
14	木 ごはん・鶏肉のごまみそ焼き 三色ソテー・すまし汁 メロン	精白米	鶏肉・みそ・ごま	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	豆腐・こまつな・しいたけ・ にんじん	551	23.2	18.6	2
15	金 ごはん・厚揚げの中華風煮 ほうれん草とハムのサラダ みそ汁・バナナ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・にら	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・ハム・コーン	じゃがいも・油揚げ・わかめ・ ねぎ・みそ	562	19.8	19	2.6
19	火 五目チャーハン・ウインナー マカロニサラダ・わかめスープ ゼリー	精白米	焼き豚・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン	マカロニ・きゅうり・にんじん たまご・ハム	わかめ・キャベツ・もやし・ ねぎ	550	17.2	17.8	3.2
20	水 ごはん・豚肉となすのみそ炒め ほうれん草おかあえ・すまし汁 ブルーベリー	精白米	豚肉・なす・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	豆腐・えのきたけ・焼き麩 みつば	521	19.7	16.1	2.3
21	木 ごはん・さわらの薬味だれ ひじきのサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	さわら・ねぎ・しょうが	ひじき・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・しめじ・ ねぎ・わかめ	564	19.8	21.9	2.4
22	金 ひやしうどん・さつま芋天ぷら バンバンジー パイナップル	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	揚げ物 さつま芋のてんぷら	529	16.6	17.1	2.8
25	月 ドライカレー かぼちゃの甘煮・きゅうり酢の物 ぶどう	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・コーン	きゅうり・キャベツ・にんじん・ しらす干し	煮物) かぼちゃ	571	19.8	13.2	1.9
26	火 ごはん・かわいい竜田揚げ ほうれん草のごまあえ みそ汁・オレンジ	精白米	かわいいの竜田揚げ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・かつお節	豆腐・鶏肉・だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ・みそ	533	15.3	9.3	1.6
27	水 ちらし寿司・鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ・すまし汁 スイカ	精白米・ 人参・卵・ 小女子	鶏肉・しょうが・にんにく	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・かまぼこ・ しめじ・かまぼこ・ねぎ	584	26.5	19.5	2.4
28	木 ツナスパゲティ・グリーンサラダ 蒸しシューマイ バナナ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん ピーマン	キャベツ・きゅうり ブロッコリー	蒸しシューマイ	564	21.1	20.7	2.4
29	金 牛丼・キャベツのゆかりあえ 金時豆の甘煮・メロン	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 ゆかり	煮物) 金時豆	620	17.6	21.7	2