

7月の給食だよ!

令和元年 7月 1日 めげえのいわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・豚の生焼焼き・ピーマンの塩昆布和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉しょうが 青ねぎ たまねぎ ☆ 青ピーマンにんじん 塩昆布 ごま ☆ 鶏卵にんじん たまねぎ	枝豆と鮭のご飯・おから煮 すまし汁 (小松菜) ☆ 精白米 さけ えだまめ ☆ おからにんじん 生いも板こんにゃく 生しいたけ ☆ 油揚げ さやいんげん ☆ ごまつな たまねぎ にんじん	ご飯・焼肉風野菜炒め・冷や奴・きのこスープ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ 青ピーマンにんじん ☆ だいずもやし スイートコーン ☆ 絹ごし豆腐 かつお節 ☆ ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん こねぎ	ご飯・魚のカレームニエル・玉子サラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうりにんじん ☆ たまねぎにんじん ぶなしめじ じゃがいも 普通牛乳	コーンごはん・トマトハンバーグ フロッコリー・セタどうめん ☆ 精白米 コーン ☆ フロッコリー ☆ どうめん オクラ 鶏卵にんじん ☆ 牛肉 豚肉 トマト	炊き込みご飯・筑前煮・みぞ汁(ゆず) ☆ 精白米にんじん 乾ひじき きくらげ ☆ グリーンピース ☆ にんじん たけのこ 生いも板こんにゃく ☆ れんこん 鶏肉 ごぼう さやいんげん ☆ ゆず たまねぎ 油揚げ 青ねぎ
焼きたまごころし・牛乳 ☆ スイートコーン ☆ 普通牛乳	ひじきクッキー・牛乳 ☆ 乾ひじき 鶏卵 薄力粉 無塩バター ごま ☆ 普通牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ フレーンヨーグルト みかん 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	トマトゼリー・牛乳 ☆ トマトジュース りんごジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	お星様クッキー・牛乳 ☆ 普通牛乳 ☆ 小麦粉 ココア バター 鶏卵	バナナ・小魚・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
夏野菜カレー・コーンサラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 豚肉 かぼちゃ 青ピーマン ☆ たまねぎにんじん カレーウ 普通牛乳 ☆ コーン キャベツ にんじん ☆ たまねぎ ごまつな にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・干摩焼・ピーマンのじゃこ炒め すまし汁 (エノキ・わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏むね肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ 青ピーマンにんじん しらす干し ごま ☆ えのきたけ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・カレイの煮つけ・五目せんびら みぞ汁 (オクラ) ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ ごぼう だいこん にんじん しらすごま ごまごね ☆ オクラ たまねぎ にんじん 木綿豆腐	ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とし フロッコリーのわかめスープ ☆ 精白米 ☆ あおのり いりごま しらす干し ☆ 凍り豆腐 鶏卵にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ フロッコリー かつお節にんじん ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・あじの南蛮漬け・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ あじにんじん たまねぎ 青ピーマン 生しいたけ ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ ☆ 生いも板こんにゃく	ご飯・肉じゃが・オクラ納豆・みぞ汁 (水菜) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ グリーンピース ☆ オクラ 納豆 ☆ みぞな にんじん たまねぎ
じゃこチーズトースト ☆ 食パン しらす干し フロセチーズ いりごま ☆ 普通牛乳	ブルーベリーケーキ・牛乳 ☆ ブルーベリー 鶏卵 普通牛乳 薄力粉 ☆ 普通牛乳	豆乳わらび餅・牛乳 ☆ 豆乳 きざ粉 ごま ☆ 普通牛乳	きざご豆・りんご・牛乳 ☆ 大豆 きざ粉 いりごま ☆ りんご	フルーツヨーグルト ☆ フレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・サバの組庵揚げ・納豆サラダ みぞ汁 (かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ さば ごま 薄力粉 ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	ご飯・ササミのカレー風味サラダ・トマト 卵スープ ☆ 精白米 ☆ 若鶏ささ身 キャベツ きゅうりにんじん ☆ トマト ☆ 鶏卵にんじん たまねぎ えのきたけ トウモロコシ	ご飯・健康ふりかけ・すずきの梅醤漬け ビーンズポテトサラダ・みぞ汁(ゆず) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ あおのり いりごま しらす干し ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ ゆず たまねぎ 油揚げ にんじん	五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 普通牛乳	ご飯・高野豆腐の揚げ、フロッコリー トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ☆ フロッコリーにんじん ☆ トマトにんじん たまねぎ 鶏卵	ご飯・豚のカレーピカタ ほうれん草のバターソテー ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 カレー粉 ☆ ほうれん草にんじん たまねぎ スイートコーン ☆ 無塩バター ☆ たまねぎにんじん ぶなしめじ 普通牛乳
りんごゼリー・牛乳 ☆ りんごジュース 寒天 りんご ☆ 普通牛乳	蜜しず・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 普通牛乳	じゃがいものお焼き・牛乳 ☆ じゃがいも 味付けのり ☆ 普通牛乳	マカロニきざご・ブルー・牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ きざ粉 いりごま ☆ 干しブルー	

海の日

暑さも日々増していく、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。夏野菜を上手に利用する等して、健康に夏ののりきりましょう。

⚠️ 熱中症に気をつけましょう
こまめな水分補給をし、予防に努めましょう。

⚠️ ジュースの糖分に気をつけましょう
飲みすぎは、食谷欠不振や夏バテにつながります。

7月7日は「七夕」です。

☆ 本来「七夕」は食物の成長を神様に感謝するお祭りであったそうです。そこに中国からの「星祭」と「乞巧奠」の習慣が伝わり、笹竹に願い事をしたため、新る行事となりました。

🌿 保育園では7月5日に七夕X=ューとしてお星様いっはりの献立にしました☆

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
親子丼ぶり・ひじきの塩びだし みど汁 ★ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 厚しのり ★ ひじき かつお節 ★ たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ じゃがいも	ひじきごはん・豚肉と厚揚げのみど汁ため ニラ卵汁 ★ 精白米 乾ひじき にんじん えのきたけ ★ 豚肉 生揚げ たまねぎ ひじき にんじん ★ 青ピーマン ★ 鶏卵 たまねぎ にら	ご飯・赤魚の塩付け・小松菜のおひたし 納豆汁 ★ 精白米 ★ 赤魚 ★ ごまつゆ にんじん えのきたけ 削り節 ★ 納豆 生いも 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	ご飯・千珍ジャオロース・煮玉子 わかめスープ ★ 精白米 ★ 牛かた 青ピーマン たけのこ だいずもやし ★ にんじん ★ 鶏卵 ★ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・白身魚のフライ・きゅうりの酢のもの かきたま汁 ★ 精白米 ★ メルルーサ 生パン粉 ★ きゅうり 生わかめ にんじん ごま ★ 鶏卵 にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	焼きそば・焼き星芋・みど汁(豆腐・なめこ) ★ 中華めん にんじん たまねぎ りょくとうもやし ★ キャベツ ぶたかたローズ 青ピーマン ★ さといも パター ★ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ
りんごどさつ夢芋のレモン煮・牛乳 ★ りんごどさつまいも レモン ★ 普通牛乳	焼もちしおにぎり・牛乳 ★ 精白米 コーン缶詰粒 ★ 普通牛乳	りんご・えだまめ・牛乳 ★ りんご ★ えだまめ	豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ★ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 かぼちゃ ★ 普通牛乳	ココアバナナケーキ・ヤクルト ★ バナナ ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ★ ピュアココア	塩昆布おにぎり・牛乳 ★ 精白米 塩昆布 ★ 普通牛乳
29(月)	30(火)	31(水)			
ご飯・鶏肉のから揚げ・ナムル・わかめスープ ★ 精白米 ★ 鶏肉 ★ ほうれんそう だいずもやし にんじん いりごま ★ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・鮭のマヨ味噌焼き・ひじきサラダ みど汁(切干大根) ★ 精白米 ★ さけ ★ にんじん きゅうり 乾ひじき キャベツ ★ 切干しだいこん にんじん 油揚げ 青ねぎ	わかめごはん・夏野菜マーボー 豆とトマトのスープ ★ 精白米 水戻しわかめ ごま ★ ぶたひき肉 ひじき にんじん たまねぎ 青ピーマン ★ 大豆 トマト たまねぎ じゃがいも			
すいか・お菓子・牛乳 ★ すいか ★ 普通牛乳	パイナップルケーキ・牛乳 ★ パインアップル 鶏卵 普通牛乳 薄力粉 ★ 普通牛乳	カレースナック・オレンジ・牛乳 ★ 阪世 無塩バター ★ オレンジ			



夏野菜を食べよう!!

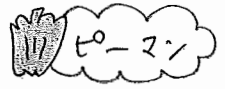
夏の太陽をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、栄養面でも夏の身体にうれしいことがたくさんあります。
保育園でも今月、たくさん献立に取り入れていますよ!



きゅうり
汗をかいて不足しがちな水分とカルシウムがたっぷり含まれます。



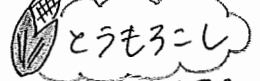
なす
余分な熱をとったり、血めぐりをよくする効果があります。



ピーマン
メラニン色素の合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。



すいか
体を冷やしたり、のどを潤し、むくみをとってくれますよ。



とうもろこし
胃腸の調子を整えてくれます。

野菜好きの子どもに...

♥ 野菜を身近に感じることができると環境を作ることによって野菜に対する肯定感がアップ!! 苦手な食材を並べるだけでも効果がありません。無理強いせず楽しく食事ができる環境づくりを園でも心がけています。

○ 食べる食材を見たり、置いておく、育てるなどの経験が好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。

✗ 「食べないと元気がなくなっちゃうよ」などプレッシャーをかけることは逆効果。強制的に勧めることで摂取量が減ったという報告もあります。

家族でチャレンジ♪ がより効果的です☆

夏野菜のおいしい季節です。ぜひご家族でたくさんお野菜メニューを取り入れてみて下さいね。

