

7月の給食だより

令和 2年 7月 1日 めばえのにわ保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯・鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごまあえ・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ プロセスチーズ ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり ごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ	ロールパン・かぼちゃシチュー たまごサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ シチュールウ 鶏もも グリーンピース 普通牛乳 ☆ 鶏卵 きゅうり にんじん ☆ バナナ	ご飯・豚のしょうが煮・胡瓜の昆布和え 豆とトマトのスープ ☆ 精白米 ☆ ふたももしょうが ☆ きゅうり 人参 塩昆布 キヤベツ ☆ 大豆 トマト たまねぎ じゃがいも 人参	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのじゃこ炒め・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ごま ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ
		ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ むきごま ☆ 普通牛乳	ミルクゼリー・牛乳 ☆ 普通牛乳 みかん 寒天 ☆ 普通牛乳	きなこ豆・りんご・牛乳 ☆ 大豆 きな粉 いらごま ☆ りんご
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ こまつな にんじん えのきたけ 削り節 キヤベツ ☆ たまねぎ にんじん 青ねぎ 油揚げ 切干しいんご	お里さまカレー・かぼちゃのチーズ焼き 七夕そうめん ☆ ふたもも にんじん たまねぎ なす 普通牛乳 青ピーマン カレールウ 精白米 コーン ☆ かぼちゃ チーズ ☆ そうめん おくら にんじん	ご飯・さばの煮つけ・酢の物・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ きゅうり わかめ にんじん いらごま ☆ じゃがいも たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 人参	ご飯・豚肉とズッキーニの炒め物 ひじき煮・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 ズッキーニ 人参 たまねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 にんじん グリーンピース ☆ 豆乳 ぐりかぼちゃ たまねぎ こねぎ	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 たまねぎ ☆ ねぎ とうふ ごぼう	焼きそば・煮玉子・わかめスープ ☆ 中華めん にんじん たまねぎ りどとうやし キヤベツ ふたにく ☆ 鶏卵 ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ
		キウイフルーツ・小魚・牛乳 ☆ キウイフルーツ ☆ 普通牛乳 ☆ うるめいわし丸干し	黒ゴマとチーズのケーキ・牛乳 ☆ 黒ゴマ プロセスチーズ ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	玄米フレーククッキー・ヤクルト ☆ パター 玄米フレーク ☆ 乳酸菌飲料	ゆかりおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しその葉 ☆ 普通牛乳
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯・肉じゃが・おくら納豆 みそ汁 ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ふたにく じゃがいも グリーンピース ☆ 納豆 おくら ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 人参	親子丼ぶり・ツナの酢の物・すまし汁 ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ のり ☆ キヤベツ にんじん 生わかめ まぐろ水煮缶詰 きゅうり ☆ たまねぎ にんじん 青ねぎ 油揚げ えのきたけ とうふ	ご飯・かれのいあんかけ ピーンズポテトサラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ 油揚げ	ご飯・春雨の中巻炒め・里芋の土佐煮 レタススープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん 青ピーマン 生しいたけ ☆ さといも 削り節 ☆ レタス たまねぎ ごま にんじん ジャムサンド・牛乳 ☆ りんごレーズン ホットケーキミックス 普通牛乳 ☆ 食パン ブルーベリージャム ☆ 普通牛乳	ご飯・ししやもの胡麻焼・コーンサラダ すまし汁 ☆ 精白米 ☆ ししやも ごま ☆ コーン缶 キヤベツ にんじん きゅうり ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・ポークビーンズ・切干し大根の煮物 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ふたもも にんじん たまねぎ 大豆 グリーンピース ☆ 切干しいんご にんじん いんげん豆 ☆ にんじん 油揚げ こねぎ 普通牛乳 キヤベツ
		りんごゼリー・牛乳 ☆ りんごジュース りんご 寒天 ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ・スバグティ きな粉 いらごま ☆ 普通牛乳	パイナップルゼリー・牛乳 ☆ パイナップル 普通牛乳 寒天 ☆ 普通牛乳	キウイフルーツ・小魚・牛乳 ☆ キウイフルーツ ☆ 普通牛乳 ☆ うるめいわし丸干し

暑さも日々増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。夏が旬の野菜には、体を冷やしてくれる効果もあります。旬の食材を取り入れて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！



♣熱中症に気をつけましょう！
 暑い日が続いています。「のどが渴いた」と感じた時には、かなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しずつ水分補給するなど、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！
 甘い飲み物には、多くの糖分が含まれています。飲み過ぎは食欲不振や夏バテへとつながってしまいます。目安を決め、飲み過ぎないようにしましょう。水分補給には、体を冷やす効果がある麦茶をおすすめします！



20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
鮭ごはん・納豆サラダ・わかめスープ ☆ 精白米 さけ ごま わかめ ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま きゅうり ☆ わかめ たまねぎ にんじん 豆腐	ご飯・焼肉風野菜炒め・トマトミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ 青ピーマン にんじん だいずもやし コーン ☆ トマト ☆ 普通牛乳 さつまいも たまねぎ こねぎ	ご飯・さばの立田揚げ・なすの煮びたし みそ汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ なす たまねぎ にんじん しじふ ☆ にんじん たまねぎ 青ねぎ しめじ	海の日	スポーツの日	牛丼・ペイコド里芋・卵スープ ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ さといも あおのり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜
おかし・小魚・牛乳 ☆ おかし ☆うるめいわし丸干し ☆ 普通牛乳	ずいか・チーズ・牛乳 ☆ すいか ☆普通牛乳 ☆ チーズ	豆乳わらびもち・牛乳 ☆ 豆乳 きなこ ごま ☆ 普通牛乳			塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 普通牛乳
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ゆかりご飯・白身魚の野菜あんかけ 豆乳スープ ☆ 精白米 しその葉 ☆ メルルーサ 青ピーマン にんじん たまねぎ 生いたけ ☆ 豆乳 くりかぼちゃ たまねぎ こねぎ	ご飯・麻婆豆腐・ツナサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豆腐 牛肉 玉ねぎ にんじん ねぎ ☆ まぐろ油漬缶詰 にんじん キャベツ きゅうり ☆ 切干大根 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ にんじん	ご飯・白身魚の御風味焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ☆ 精白米 ☆ すずき 梅干し ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 きゅうり ☆ そうめん にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・高野豆腐の卵とじ・きゅうりの酢の物 みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生いたけ さやえんどう ☆ きゅうり わかめ にんじん ごま ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ にんじん	ご飯・筑前煮・納豆すまし汁(キャベツ・あげ) ☆ 精白米 ☆ にんじん こんにやく 鶏もも ごぼう さやいんげん ☆ 納豆 ☆ キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ 青ねぎ	りんご・小魚・牛乳 ☆ りんご ☆うるめいわし丸干し ☆ 普通牛乳
ブルー・ポップコーン・牛乳 ☆ 干しブルー ☆普通牛乳 ☆ ポップコーン	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ いりごま ☆ 普通牛乳	トマトゼリー・牛乳 ☆ トマト トマトジュース オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ ブレーンヨーグルト パナナ りんご キウイフルーツ		

夏野菜を食べよう！

太陽をたっぷりと浴びて育つ夏野菜には、栄養面でも火照った身体にも嬉しいことがたくさんあります。

保育園でも、夏野菜をたくさん入れていきますよ！

きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれます。

なす

余分な熱をとったり、血流が良くなる効果があります。

ピーマン

コラーゲンの合成を助けたり、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。



オレンジ豆乳ゼリー

暑い日が続きますが、さっぱりしたオレンジ豆乳ゼリーはいかがですか？豆乳が入っているので、不足しがちな鉄分も補えます！

〈材料〉

- ・オレンジジュース、豆乳各200cc
- ・粉寒天4g、砂糖大さじ1



〈作り方〉

- ①鍋にオレンジジュースと粉寒天を混ぜ、火をつける。混ぜ続け、沸騰して2分ほどしたら火を消す。
- ②砂糖、豆乳を①に加え、よく混ぜる。
- ③容器に入れ冷やし固める。
- ④固まったら完成！

