

いよいよ夏本番ですね！照りつける太陽の下でも子どもたちは汗をかきながら元気に走り回っています。毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないよう、水分補給はもちろん給食からも水分をとれるようなメニューを心がけています。
本格的な夏を乗り越えるために規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に飲みましょう！

1日3回の食事をしっかりとうろう！

夏の暑さで食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにもレモン汁や梅干し、カレー粉などの酸味やスパイスを利用して食欲増進を図りましょう！

冷たい物の食べすぎ、
飲みすぎに注意しよう！

暑くなるとつい食べたくなくなってしまう冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。
特にジュースやアイスクリームには砂糖が多く含まれていて食欲不振の原因になるので注意しましょう！

梅干しができあがりました！

ゆり組さんの作ってくれていた梅干しがようやくできあがりました！梅雨明けを待って、お天気の良い日に3日間天日干しをして完成です☆
保育室の隣のベランダで天日干しをしていると梅干しの香りが広がって「梅干しのおいがする〜！」と子どもたちも楽しみにしている様子でした！
出来上がった梅干しはさっそく給食で提供していきます。



日付	曜日	昼食	材料	おやつ
26	月	・ごはん ・タンドリーチキン ・うどんサラダ ・中華スープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、玉葱（カレー粉、ヨーグルト、にんにく、生姜、塩胡椒、ケチャップ） ・うどん、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、酢、砂糖、みりん、油） ・ほうれん草、人参、もやし（鶏ガラ）	・牛乳 ・ストロベリーツイスト
13 27	火	・炊き込みピラフ ・ブロッコリー ・野菜スープ	・精白米、胚芽米、ツナ、玉葱、人参、コーン、三度豆（コンソメ、油、塩胡椒） ・ブロッコリー（塩） ・キャベツ、玉葱、人参（コンソメ）	・牛乳 ・豆のおやき（小麦粉、甘納豆）
14 28	水	・ハヤシライス ・フルーツカクテル	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ（ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・みかん缶、桃缶、パイン缶	・牛乳 ・マカロニきな粉（マカロニ、きな粉、砂糖）
1 29	木	・中華丼 ・スティックマリネ ・すまし汁	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、コーン、かまぼこ（鶏ガラ、にんにく、生姜、酒、塩胡椒、片栗粉、ごま油） ・胡瓜、人参（塩胡椒、ハーブソルト、酢、砂糖、酒、レモン果汁） ・ほうれん草、人参、麩（醤油）	・牛乳 ・冷しスイートポテト（さつま芋、パイン缶、砂糖）
15	木	・チーズ ・すまし汁	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、コーン、かまぼこ（鶏ガラ、にんにく、生姜、酒、塩胡椒、片栗粉、ごま油） ・鉄チーズ ・ほうれん草、人参、麩（醤油）	・牛乳 ・ういろろ（小麦粉、砂糖）
2 30	金	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・干切り野菜の友禅和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、玉葱、人参、豆腐（パン粉、豆乳、ナツメグ、塩胡椒、ケチャップ） ・ハム、胡瓜、大根、黄パプリカ（醤油、砂糖、塩、酢、油） ・おくら、人参、えのき（醤油）	・牛乳 ・すいか ・お菓子
16	金	・ごはん ・しそつくね ・スティックマリネ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、大葉、えのき、卵、豆腐（生姜、醤油、砂糖、片栗粉） ・胡瓜、人参（塩胡椒、ハーブソルト、酢、砂糖、酒、レモン果汁） ・玉葱、人参、わかめ（味噌）	・牛乳 ・みかんゼリー（みかん缶、アガー、寒天、砂糖） ・お菓子
3 17 31	土	・ケチャップライス ・果物 ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米、ベーコン、玉葱、人参、コーン、三度豆（ケチャップ、コンソメ、塩胡椒、油） ・じゃが芋、玉葱、人参（コンソメ）	・牛乳 ・お菓子
5 19	月	・ごはん ・厚揚げの肉味噌炒め ・春雨サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱（味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、にんにく、片栗粉） ・春雨、人参、胡瓜、キャベツ、ハム（醤油、酢、砂糖、みりん、ごま油） ・冬瓜、人参、ねぎ（醤油）	・牛乳 ・南瓜ようかん（南瓜、寒天、砂糖）
6 20	火	・ごはん ・ぺったんこシュウマイ ・ブロッコリーのゆかり和え ・オニオンスープ	・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、白葱、白菜、玉葱、シュウマイの皮（醤油、砂糖、にんにく、生姜、酒、塩胡椒、片栗粉、ごま油、ポン酢） ・ブロッコリー、人参（ゆかり、塩） ・玉葱、コーン、パセリ（コンソメ）	・牛乳 ・とうもろこし ・お菓子
7 21	水	・ごはん ・鮭の塩麹焼き ・マカロニのクリーム煮 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鮭（塩麹） ・マカロニ、ベーコン、玉葱、人参、ブロッコリー（クリーム缶、シチュールウ、コンソメ、油、塩胡椒） ・なす、人参、油揚げ（味噌）	・牛乳 ・麩のラスク（麩、マーガリン、グラニュー糖）
8 22 お誕生日 参観の日	木	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・チーズサラダ 22日・果物 ・夏野菜スープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（醤油、酒、みりん、塩胡椒、片栗粉、油） ・レタス、ブロッコリー、人参、コーン、ウインナー、チーズ 22日・ぶどう（マヨドレ、塩胡椒、酢） ・ズッキーニ、玉葱、コーン、パセリ（コンソメ）	・牛乳 ・フルーツ寒天（ぶどうジュース、寒天、砂糖、パイン缶、みかん缶、メロン、黄桃缶）
9 23	金	・ごはん ・ちくわの磯辺焼き ・厚揚げと冬瓜の煮物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ、青のり（マヨドレ） ・厚揚げ、冬瓜、人参、三度豆（醤油、砂糖、みりん、酒） ・玉葱、人参、わかめ（味噌）	・牛乳 ・おたのしみ献立 ※実習生の考えたレシピになります。
10 24	土	・冷やしきつねうどん ・焼きじゃが ・果物	・乾麺、油揚げ、人参、青葱（醤油、みりん、砂糖、塩） ・じゃが芋、青のり（油、塩） ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。