



給食だより

7月に入りじめじめした季節が明けるといよいよ夏本番ですね！暑さに慣れていない時は体調を崩しがちになります。しっかりと水分補給をして熱中症にならないように気を付けましょう。

また暑さで体力が奪われ、食欲も落ちてくる時期になります。エネルギー不足にならないようにさっぱりとして食べやすいメニューを取り入れながら、元気に過ごせるように食事の面から支えていきたいと思います。

★ゆい組さんの梅干しクッキング★



ばら組さんは梅シロップ、ゆい組さんは梅干しのクッキングをしました！まずはどちらも梅のヘタとりをし、梅シロップには氷砂糖と酢を、梅干しには塩を加えて梅のエキスをたっぷりと出していきます！梅シロップは、6月の末から水で割っておやつのに少しづつ飲んでいきます。梅干しは7月の半ばまで漬け込みます。梅雨があけた天気の良い日に3日ほど天日干しをして出来上がり。こちらも給食の時に少しづつ食べていきます。どちらも美味しく出来上がりますように…♡

★ばら組さんの梅シロップクッキング★



夏バテしらずで暑い夏を乗り切ろう！

こまめに水分をとろう！

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食しっかりとろう！

夏の暑さで食欲が落ちていきます。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て冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし様々なトラブルの原因になります。また食欲不振の原因にもなります。



7月の予定献立

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
13 27	月	・ごはん ・バーベキューチキン ・海藻サラダ ・オニオンスープ	・精白米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース） ・海藻ミックス、人参、胡瓜、ツナ（青じそドレッシング、塩） ・玉葱、コーン（コンソメ）	・牛乳 ・ヨーグルト ・おせんべい
14 28	火	・ごはん ・春雨と厚揚げの中華炒め ・ツナの白和え ・味噌汁	・精白米 ・春雨、豚肉、厚揚げ、人参、玉葱、キャベツ、赤パプリカ（鶏ガラ、塩胡椒、砂糖、醤油、ごま油、油） ・ツナ、豆腐、ほうれん草、人参（マヨドレ、醤油） ・茄子、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・キャラットケーキ （小麦粉、卵、マーガリン、砂糖、ベーキングパウダー、人参）
1 15 29	水	・冷やし中華 ・とうもろこし	・中華麺、ハム、胡瓜、トマト、もやし、天かす（醤油、みりん、酒、砂糖、ごま油、酢、マヨドレ） ・とうもろこし（塩） ・ちゅうりっぷ、たんぼぼ、一時は白玉団子は入りません。おせんべいをつけます。	・牛乳 1・15日 ・ゆかりおにぎり（精白米、ゆかり） 29日・フルーツポンチ （みかん缶、パイナップル缶、もも缶、白玉粉、砂糖、豆腐）
2 16 30	木	・ごはん ・ペッたんこしゅうまい ・冬瓜の煮物 ・中華スープ	・精白米 ・豚ミンチ、白菜、白葱、玉葱、しゅうまいの皮（醤油、酒、砂糖、にんにく、生姜、塩胡椒、片栗粉、ごま油、ポン酢） ・冬瓜、厚揚げ、人参、三度豆（醤油、みりん、砂糖、酒、片栗粉） ・小松菜、コーン、玉葱（鶏ガラ）	・牛乳 ・おせんべい 2日・アイスクリーム ・ちゅうりっぷ、たんぼぼ、一時はミルクパンです。 16日、30日・すいか
3 17 31	金	・ごはん ・鮭の味噌マヨ焼き ・切り干し大根の洋風煮 ・すまし汁	・精白米 ・鮭（味噌、酒、マヨドレ） ・切り干し大根、人参、ベーコン、三度豆（コンソメ） ・わかめ、人参、豆腐（味噌）	・牛乳 ・麩のラスク （麩、マーガリン、砂糖）
4 18	土	・チャーハン ・もやしスープ	・精白米、焼き豚、玉葱、人参、コーン（鶏ガラ、にんにく、塩胡椒） ・もやし、人参（鶏ガラ）	・牛乳 ・おせんべい
6	月	・ハヤシライス ・ブロッコリーのおかか和え	・精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ（ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖） ・ブロッコリー、人参（かつお節、醤油）	・牛乳 ・ぶどうゼリー ・おせんべい
7 お誕生日 参観の日	火	・鮭ごはん ・豚しゃぶサラダ ・七夕にゅうめん ・バナナ	・精白米、鮭（塩） ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ（ごまダレ、マヨドレ、塩胡椒） ・そうめん、人参、おくら（醤油） ・バナナ	・牛乳 ・みるく寒天 （牛乳、砂糖、寒天、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶）
21		・ハヤシライス ・ブロッコリーのおかか和え	・豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ（ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖） ・ブロッコリー、人参（かつお節、醤油）	・牛乳 ・ぶどうゼリー ・おせんべい
8 22	水	・ごはん ・豚肉の味噌焼き ・トマトと胡瓜 ・すまし汁	・精白米 ・豚肉、玉葱、ピーマン（味噌、酒、みりん、砂糖、油） ・トマト、胡瓜（塩） ・大根、人参、ねぎ（醤油）	・牛乳 ・人参もち （米粉、人参、砂糖、豆乳、油、きな粉）
9 23	木	・ごはん 9日・ししゃも焼き 23日・さわらのみりん焼き ・マカロニサラダ ・味噌汁	・精白米 9日・ししゃも 23日・さわら（醤油、酒、みりん） ・マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、キャベツ（マヨドレ、酢、砂糖、塩胡椒） ・豆腐、人参、玉葱（味噌）	・牛乳 9日・ビスキュイパン （ロールパン、卵、砂糖、小麦粉、マーガリン、アーモンドブードル） 23日・ミルクパン
10 24	金	・ごはん ・チキンカツ ・ほうれん草の納豆和え ・冬瓜のスープ	・精白米 ・鶏肉（酒、塩胡椒、小麦粉、パン粉、油、ソース） ・ほうれん草、人参、納豆（マヨドレ、醤油、ごま油） ・冬瓜、人参（鶏ガラ）	・牛乳 ・水ようかん（こしあん、寒天） ・おせんべい
11 25	土	・きつねうどん ・ベイクドポテト	・うどん、油揚げ、人参、青葱（醤油、みりん、砂糖、塩） ・じゃが芋（ケチャップ、塩、油）	・牛乳 ・おせんべい

※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者までお声かけ下さい。