

7月のこんだて

【給食目標】

暑さに負けない食事をしましょう。

吉井北保育園 平成28年7月1日

日	曜	こんだてめい	おやつ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ご飯	すり身バーグ・きやべつのごま酢あえ・オニオンスープ・バナナ	卵焼き	牛乳 人参蒸しばん
2	土	人参ご飯	洋風肉じゃが・ほうれん草のごま和え・豆腐のみそ汁	胡麻トースト	牛乳 冷やしぜんざい
4	月	ご飯	ごま鶏天・切り干し大根の胡麻ネーズ・ミネストローネ	きな粉マカロニ	牛乳 フルーツボンチ
5	火	ごまご飯	ちゃんぽん・スペイン風オムレツ・ビーンズサラダ	豆腐煮	牛乳 黒ごまドーナツ
6	水	ゆかりご飯	筑前煮・野菜炒め・なすのみそ汁・すいか	チーズ蒸しばん	牛乳 水ようかん
7	木	ご飯	魚のごまフライ・こふきいも・きゅうりの酢の物・七夕そうめん汁・バナナ	きな粉団子	牛乳 どうもろこし
8	金	ご飯	夏野菜とチキンのトマト煮・彩り和え・オクラのすまし汁・キウイ	ホットケーキ	牛乳 梅じゃこおにぎり
9	土	パン	焼きそば・いんげんとちりめんのごま酢和え・わかめスープ	ドライポテト	牛乳 炒りいり・クラッカー
11	月	ワカメご飯	魚の照り焼き・キャベツときゅうりの昆布和え・ひじきの炒り煮・豆腐の五目汁・バナナ	厚揚げ煮	牛乳 白玉シロップ寒天ゼリー
12	火	パン	なすとトマトのスパゲッティ・コールスローサラダ・ワンドンスープ	りんご煮	牛乳 オムライス
13	水	ご飯	オクラ入りハンバーグ・人参グラッセ・彩り和え・野菜スープ・キウイ	蒸しパン	牛乳 ごま団子
14	木	麦ご飯	魚の煮つけ・きやべつのゆかり和え・金平ごぼう・すまし汁	こふきいも	牛乳 コーンパン
15	金	ご飯	すり身揚げ・鶏レバー・じゃがいもの和風カレー炒め・厚揚げのみそ汁・バナナ	寒天	牛乳 具ソーメン
16	土	パン	なすのグラタン・大豆の五目煮・えのきのすまし汁	磯辺こふきいも	牛乳 五目いなり寿司
19	火	ご飯	焼きチキン南蛮・もやしのナムル・ごぼうのカレーマヨサラダ・けんちん汁	人参グラッセ・クラッカー	牛乳 お好み焼き
20	水	ご飯	シュウマイ・野菜炒め・たまごスープ・バナナ	ラスク	牛乳 どれ焼き
21	木	麦ご飯	魚のエスカベージュ・千草焼き・厚揚げのみそ汁	きな粉団子	牛乳 ホットサンドイッチ
22	金	ご飯	カレーコロッケ・パンパンジー・いりこの佃煮・かきたま汁・バナナ	大豆煮	牛乳 人参スコーン
23	土	ご飯	ビーフン炒め・小松菜と厚揚げの含め煮・なすのみそ汁	さつま芋煮	牛乳 カップケーキ
25	月	うめご飯	ゴーヤ入りつくねの照り焼き・きゅうりの酢の物・にゅうめん・すいか	磯辺卵焼き	牛乳 もちもちチーズパン
26	火	パン	冷やし中華・ミートポテト・夏野菜スープ	バナナ	牛乳 炊き込みおにぎり
27	水	ご飯	カレー・ひじきの彩りサラダ・高野豆腐煮・オニオンスープ・バナナ	そうめん汁	牛乳 ほうれん草入り白玉団子
28	木	お誕生会	炊き込みおにぎり・チキンフラワー・コールスローサラダ・トマトのマリネ・すまし汁・すいか	豆腐煮	牛乳 ミルフィーユ
29	金	ご飯	魚の南部焼き・ほうれん草のおかか和え・切り干し大根の煮物・チンゲン菜のみそ汁	バナナ	牛乳 チヂミ
30	土	ご飯	ポークビーンズ・三色和え・豆腐のみそ汁	じゃこ卵焼き	牛乳 フライドポテト

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料は控え常温の麦茶にしましょう。

