


げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 ・スープ たまねぎ ワカメ ・ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく ごまダレ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	2 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・さかなのムニエル サケ バター こむぎこ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・バナナ ★おにぎり	3 ・スープ とうふ こまつな ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・メロン ★フレンチトースト	4 ・とんじる ぶたにく だいこん たまねぎ じゃがいも あつあげ にんじん しいたけ ごぼう ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★さつまいもスティック	5 ・そうめんじる とりにく まいたけ オクラ ・おほしさまハンバーグ ・ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ・おほしさまゼリー ★ほしせんべい	6 ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
8 チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし ツナ ・バナナ ★クールゼリー	9 ・スープ はくさい こまつな ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	10 ・みそしる ・ミネラルふりかけ とうふ なめこ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりぼしだいこんにに はくさい もやし にんじん ・メロン ★おにぎり	11 ・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	12 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ しめじ ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★フライドポテト	13 ・たまごスープ たまご もやし にんじん ほうれんそう ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)
15 	16 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・とりにくのたつたあげ とりにく かたくりこ ・ネパネパサラダ はくさい もやし オクラ ・バナナ ★さつまいもスティック	17 ・みそしる ミネラルふりかけ ナス ワカメ ・さかなのカレーマヨやき サケ マヨネーズ ・にくじゃがふうに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★ヨーグルト	18 ・いちごジャムパン ・コーンスープ コーン たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう ルウ ・パンパンジーサラダ カリフラワー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	19 ・スープ とうふ たまねぎ ・さかなのおるしに アカウオ だいこん ・きりこひのいために はくさい もやし にんじん ・メロン ★おにぎり	20 ・やさいスープ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
22 ・スープ たまねぎ ワカメ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★だいがくいも	23 ・みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい あぶらあげ ・やきざかな サケ トマト ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん ・バナナ ★フルーチェ	24 ・スープ もやし こまつな ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・スイカ ★バタートースト	25 ・ぐだくさんじる とりにく だいこん もやし たまねぎ にんじん とうふ しいたけ ごぼう ・サケわかめごはん ・ヨーグルト ★フライドポテト	26 ・なつやさいカレー ぶたにく たまねぎ かぼちゃ にんじん ナス ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめサラダ はるさめ あかピーマン ・バナナ ★ぶどうゼリー	27 ・にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ・ヨーグルト
29 ・スープ たまねぎ ワカメ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・ツナサラダ だいこん きゃべつ ツナ ・バナナ ★パウムクーヘン	30 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり	31 ・スープ とうふ こまつな ・とりにくのてりやき とりにく トマト ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・スイカ ★とうもろこし	<給与栄養目標> 昼食とおやつに分です。 ＊3歳未満児 ・熱量495kcal- たん白質20g 脂質11~16g ＊3歳以上児 ・熱量445kcal- たん白質25g 脂質13~20g ・主食のご飯をおおむね110g(185kcal-) 持参が目安となります。		★・・・午後のおやつです。 おやつと一緒に 牛乳またはミルージュが 提供されます。

とうもろこしのひげ1本1本が、粒とつながっているの、ひげが多いほど、粒も多いです。
野菜の中でもエネルギーが高く糖質や食物繊維を多く含みます。糖質は体を動かすエネルギー、食物繊維は便秘の解消、予防

甘くておいしいとうもろこしは夏のおやつに最適です！
収穫後は時間とともに味が落ちるので、なるべく早めに調理しましょう。電子レンジを使うと手軽で水っぽくなく甘みが増します！

二まめに水分補給！



のどがかわくまえに コップでこまめに ぶたは水か麦茶で すいとうはすい場所の のみこし注意

きゅうしょくだより

梅雨が明けるのが待ち遠しい時季ですね。気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になる頃に子どもたちの食欲が落ちてくる場合があります。適切な睡眠、食欲がわくような食事の工夫をし、暑さに負けない体作りをしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント

偏った食事をしな

汁三菜



主食
汁物
主菜
副菜
副菜

**ビタミンB群、
ビタミンCを多く！**

ビタミンBを多く含む食品
小麦胚芽、小豆、大豆、落花生、ごん布

ビタミンCを多く含む食品
ピーマン、パセリ、キャベツ、ゆず、レモン、いちご、じゃがいも

**冷たいものを
食べ過ぎない！**

たべすぎ注意!!



あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。「主食(ご飯など)・主菜(肉・魚など)・副菜(煮物・サラダなど)・汁物」をそ

炭水化物やたんぱく質を体で利用するとき欠かせないビタミンB群は夏ばて予防に大切な栄養素！また体の抵抗力や鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してと

暑くなるのとどごしの良い冷たいものを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。


7月7日 たなばたメニュー

七夕にそうめんを食べる風習がありますが、そうめんのルーツは中国の索餅(さくべい)という小麦粉で作ったお菓子です。「7月7日に索餅を食べると一年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べられるようになったと言われています。七夕は手仕事の上達を願う行事と、織姫と彦星の伝説が一緒になった伝統行事です。そうめんは糸にも似ているので、裁縫が上手になるようにとの願いも込められています。

あつい夏を

夏は体に暑さがこもります。乳幼児は体温調節機能が十分発達していないので、熱中症には、特に注意

暑さで食欲のない朝...まずは、みそ汁一杯からはじめてみませんか。
みそ汁は水分補給・ミネラル補給になります。



体の中のサポーター

水分やビタミンを豊富に含み、体の熱をとってくれる夏野菜！なすやインゲン、オクラ、南瓜や玉ねぎ、そして疲労回復のビタミンB1が豊富な豚肉を使った具沢山汁がおすすめです。