

やまぼうし保育園 給食だより

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	小倉まっちゃんケーキ	米 中華めん(ゆで) 砂糖 ホットケーキミックス	豚ミンチ 牛乳 ゆであずき 缶	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
3(月)	御飯 鶏肉のマーメレード焼き きゅうりとコーンのツナサラダ 春雨スープ	りんご	りんご	きなこ揚げパン	米 マーメレードジャム 砂糖 はるさめ(緑豆)	鶏肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ 青ねぎ りんご
4(火)	御飯 チンジャオオロス トマト わかめスープ	りんご		かぼちゃパン (ハム)	米 砂糖 かたくり粉 油 かぼちゃパン	豚肉 牛乳 ハム	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ
5(水)	御飯 さわらのトマト焼き ひじき煮 なめこ汁	りんご		スキムバナナケーキ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	さわら 干しひじき 油あげ 大豆 みそ(米) 牛乳 スキムミルク	にんじん なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ バナナ
6(木)	かやく(御飯) 小松菜のきのこ和え みそ汁(かぼちゃ)	りんご	りんご	塩ラーメン	米 砂糖 油 白ゴマ 中華めん(ゆで)	鶏肉 油あげ かつお節 みそ(米) 牛乳	こんにゃく(板) ごぼう にんじん こまつな キャベツ しめじ かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ りんご は(さい) もやし
7(金)	御飯 マーボーなす きゅうりともやしとわかめの中中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご		菜飯おにぎり & えだまめ	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ ぶ	豚ミンチ 豆腐(木綿) みそ(米) 牛乳 ちりめんじゃこ	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ だいこん(葉) えだまめ
8(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	ジャムサンド (イチゴジャム)	米 うどん(ゆで) 里芋 砂糖 食パン イチゴジャム	油あげ 鶏肉 牛乳	は(さい) にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
10(月)	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツのじゃこ和え 納豆汁	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 じゃがいも 揚げ油	鶏肉 ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
11(火)	御飯 あじのフライ ひじきサラダ ワンタンスープ (パン粉は卵・乳の入っていないものを使用)	りんご		天かす焼きそば	米 天かす パン粉 揚げ油 砂糖 油 ワンタンの皮 中華めん(ゆで)	あじ 干しひじき ツナ缶 豚肉 牛乳 かつお節	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 大根 青ねぎ もやし あおのり(素干し)
12(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え 豆腐汁	りんご		みかんゼリー & クラッカー	米 砂糖 油 かたくり粉 クラッカー	豚肉 のり(焼きのり) 豆腐(絹ごし) 牛乳 ゼラチン	たまねぎ もやし しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ みかん缶
13(木)	夏野菜カレーライス 湯葉サラダ	りんご	りんご	とうもろこし	米 砂糖 油	鶏肉 湯葉(干し) 牛乳	かぼちゃ なす トマト ピーマン たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ りんご とうもろこし
14(金)	御飯 さけのみそ漬焼き とりむね肉ときゅうりの中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご		バナナヨーグルト	米 白ゴマ 砂糖 ごま油 ぶ ブルーベリージャム	さけ みそ(米) 鶏むね肉 牛乳 ヨーグルト 豆乳	きゅうり にんじん もやし しめじ たまねぎ 青ねぎ バナナ
15(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	スイートポテト	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 生クリーム	豚肉 みそ(米) 牛乳 パター	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
18(火)	御飯 牛肉のつくだ煮 ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 油 かたくり粉 さつまいも 揚げ油	牛肉 かつお節 油あげ みそ(米) 牛乳	ごぼう たまねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん なす 青ねぎ
19(水)	御飯 さけの竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え 春雨スープ	りんご		ほうれん草パン (ハム)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 はるさめ(緑豆) ほうれん草パン	さけ ちりめんじゃこ 牛乳 ハム	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ 青ねぎ
20(木)	御飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ (パン粉は卵・乳の入っていないものを使用)	スイカ	スイカ	鮭わかめおにぎり & えだまめ	米 パン粉 かたくり粉 砂糖 油	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐(木綿) スキムミルク パター 豆乳 牛乳 さけ	たまねぎ にんじん トマト缶 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ りんご わかめ えだまめ
21(金)	御飯 さわらのみそ漬焼き なすとオクラのごま和え ワンタンスープ	りんご		わらびもち	米 砂糖 白ゴマ ワンタンの皮 かたくり粉	さわら みそ(米) かつお節 豚肉 牛乳 きな粉	なす オクラ にんじん 大根 青ねぎ
22(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	ココアケーキ	米 油 ホットケーキミックス 砂糖	豚ミンチ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
24(月)	御飯 さけのトマト焼き 切り干し大根の煮物 さつまい	りんご		ジャムサンド (ブルーベリージャム)	米 砂糖 さつまいも 食パン ブルーベリージャム	さけ 油あげ 豚肉 みそ(米) 牛乳	切り干し大根 にんじん 大根 青ねぎ
25(火)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト 豆腐汁	りんご		フルーツヨーグルト (バナナ、りんご、パイ、黄桃)	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐(絹ごし) 牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 黄桃缶 パイン缶 バナナ りんご
26(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	スイカ	スイカ	マカロニきなこ	米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ ケーキシロップ	豚肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご
27(木)	しじゅーしー オクラサラダ そうめん汁	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 そうめん(乾) じゃがいも 揚げ油	豚ミンチ 糸切り昆布 かつお節 牛乳	にんじん 干しいたけ オクラ レタス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ
28(金)	御飯 鶏肉のからあげ ほうれん草とトマトのツナサラダ みそ汁(ふ)	りんご		とうもろこし	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 ぶ	鶏肉 ツナ缶 みそ(米) 牛乳	しょうが にんにく ほうれん草 トマト キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ とうもろこし
29(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	かぼちゃパン (ハム)	米 油 かぼちゃパン	鶏肉 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
31(月)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(わかめ)	りんご		ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 油 砂糖 かたくり粉	豚肉 えび いか 牛乳 めざし(焼き)	は(さい) たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ わかめ 青ねぎ だいこん(葉)



初夏からの健康管理
季節の変わり目は体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。体調をくずしやすい季節ですので、気をつけましょう。

なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。

食べ物・飲み物 水分のじょうずな補給を!
子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理がまず第一! 飲み物は麦茶や白湯などの糖分の少ないものが一番です。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることとなりますので注意です!

<夏の食事のポイント>
夏は体に暑さがかもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。おすすめ食品は**豚肉**です。**夏野菜**にもビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれているのでしっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。

睡眠時間をちゃんととりましょう
社会の24時間化により、眠りがおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。**大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないように、大人が子どもに合わせて、子どもの健全な成長・発達のために、早寝を心がけましょう。**

保護者の方からのお声もあり、今回は暑い季節におすすめのレシピを紹介します。さっぱり食べやすいお野菜メニューです

きゅうりともやしとわかめの中華サラダ

<材料> (4~5人分)
 ・きゅうり・・・150g(1~2本)
 ・キャベツ・・・150g(1/4玉)
 ・もやし・・・150g(1袋)
 ・人参・・・80g(中1/2本)
 ・わかめ・・・適量(乾燥で10gくらい)

<調味料>
 ・砂糖・・・大さじ1
 ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1~1.5
 ・米酢・・・大さじ1.5~2
 ・ごま油・・・大さじ1
 ・いり白ごま・・・適量(大さじ2くらい)←半量ほどずつおくとよい。

<作り方>
 人参は短めのせん切りにし、もやしは食べやすい長さに切る。その他の野菜もやしサイズにそろえて切る。もどしたわかめはざく切りにして、熱湯にさっとくわらせておく。それぞれの野菜は歯ごたえが残る程度にゆでる。きゅうりはさっと塩ゆでする。(奥歯が生えたお子さんは食感がある程度感じられる方が食感がおもしろいので野菜を食べてくれたりしますよ)野菜の水気をしぼってから、調合した中華タレにからめて完成!