



7月 給食だより

令和元年6月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

プール開きの季節になり、本格的な夏の到来です。
子どもたちが大好きなプール(水遊び)ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。
夏の遊びを楽しむためにも朝ご飯をしっかりと食べて元気に登園しましょう。

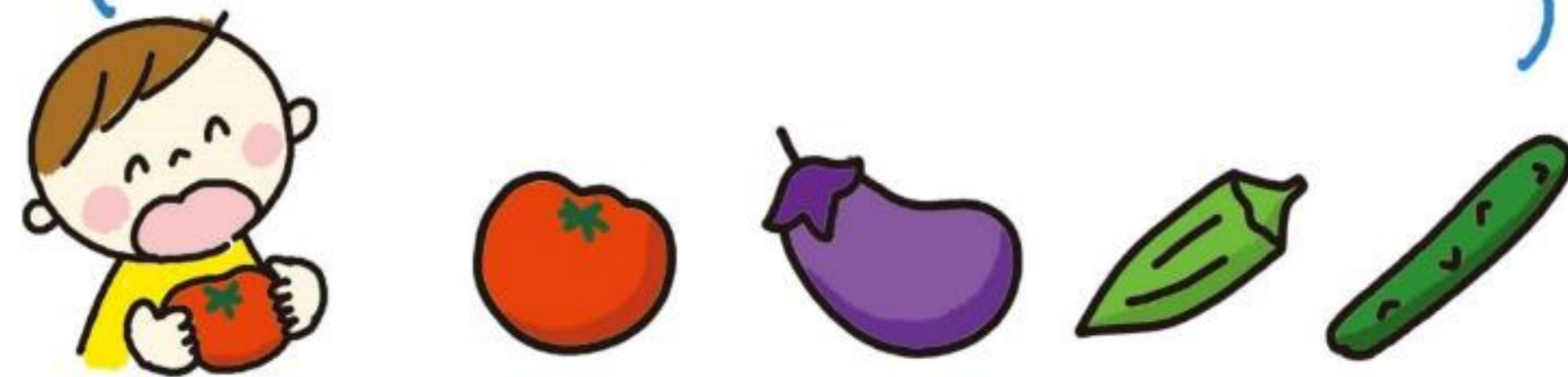


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、毎日食べましょう。

- ・トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。
- ・きゅうり・・・身体にこもった熱をとり除く作用があります。
- ・なす・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。
- ・オクラ・・・ぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。



【夏野菜ピザ】



《材料》
ぎょうざの皮・・・10枚
なす・・・1/2本
トマト・・・1/2個
ピーマン・・・1個
玉ねぎ・・・1/5個
ベーコン
ケチャップ
ピザ用チーズ

《作り方》
① 野菜は、火が通りやすいように薄く切る。
② ぎょうざの皮にケチャップをぬり、野菜、チーズをのせオーブンで焼く。

チーズがとけぎょうざの皮がパリパリになればできあがり

畑の野菜が順調に育っていますよ
7/10のおやつには、園の畑で採れた野菜を使う予定です。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。熱中症予防のためにも大切なことで、運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。こまめに水分をとりましょう。園では一日一回、イオン水を飲むようにしています。



※持参している水筒のお茶もなくなったら園で補給していますので毎日忘れずに持たせて下さい。

7月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	月		すきやきふうに・くだものゆでたまご・のりのつくだに		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩・焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・のりの佃煮	
2	火	お話し会	ひとくちカツ・くだものスパゲッティサラダ	ヨーグルト	豚肉・小麦粉・卵・パン粉 スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム・スキムミルク・いちごジャム	
3	水		さかなのなんぼんづけ・くだものブロッコリーのごまあえ	ベーコンのむしパン	メルルーサー・片栗粉・人参・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー ごま・ベーコン・コーン缶・ホットケーキミックス・牛乳・卵	
4	木		ひきにくカレー・くだものキャベツサラダ・トマト		合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・ハム カレールー・福神漬・キャベツ・きゅうり・わかめ・ちりめん・トマト	
5	金	七夕会	ちらしずし・くだものすましじる	たなばたゼリー	高野豆腐・人参・かんぴょう・干し椎茸・きゅうり・卵 そうめん・おくら・ぶどうジュース・りんごジュース・寒天	
6	土		ぶたじる・くだものキャベツのソテー		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
7	日					
8	月		マーボーなす・くだものちくわのいそべあげ		豚ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・土生姜・青ネギ ちくわ・小麦粉・片栗粉・卵・青のり	
9	火	和太鼓	からあげ・くだものポテトサラダ・トマト	バナナケーキ	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参・きゅうり・ハム トマト・卵・ホットケーキミックス・バター・バナナ	
10	水		はっぼうさい・くだものゆでたまご・あじつかけのり	なつやさいピザ	豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生いたけ・チンゲン菜・筍 片栗粉・卵・ぎょうざの皮・ナス・トマト・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・チーズ	
11	木	誕生会	サンドイッチ・ブロッコリーやさいスープ・ミニトマト・ゼリー	プリン	パン・シーチキン・レタス・いちごジャム・卵・ブロッコリー・キャベツ・じゃがいも 人参・玉ねぎ・ウインナー・ミニトマト・プリンミックス・牛乳・チェリー・ホイップ	※白いご飯はいりません
12	金		こうどうふのたまごとし・くだものちんげんさいのソテー		鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ ちくわ・卵・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
13	土		やきそば・くだものみそじる		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	※ご飯すくなめ
14	日					
15	月					
16	火	おひさま文庫(4歳児)	ぶたにくのみそいためきゅうりのすのもの・くだもの		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
17	水	体操教室	やさいコロッケ・くだものハムサラダ・ミニトマト	ほうれんそうケーキ	じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ・キャベツ きゅうり・ミニトマト・ハム・ホットケーキミックス・ほうれん草・バター・卵・牛乳	
18	木	和太鼓	さかなのおうごんやき・くだものコロコロまめのサラダ	ごまクッキー	メルルーサー・小麦粉・卵・ミックスビーンズ・さつまいも・ブロッコリー・チーズ コーン・玉ねぎ・アーモンド・砂糖・牛乳・バター・ごま・ベーキングパウダー	
19	金	宿泊保育	なつやさいとうふのチーズやきマカロニサラダ・くだもの		ズッキーニ・エリンギ・人参・オクラ・豆腐・パン粉・チーズ・ごま油 マカロニ・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	
20	土		パン・くだものぎゅうにゅう		パン 牛乳	※白いご飯はいりません
21	日					
22	月	茶道教室	ごもくたまごやき・くだものはるさめのすのもの		合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ 卵・ひじき・春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・ごま	
23	火	避難訓練	ポークビーンズ・くだものちりめんとピーマンのつくだに		豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃが芋・トマト缶 トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・ちりめん・ピーマン	
24	水	ちやいるどすてつぶ(4・5歳児)	にくじゃが・くだものこまつなとひじきのあえもの	オレンジケーキ	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん・小松菜・ひじき ちりめんじゃこ・ごま・ホットケーキミックス・生クリーム・卵・ママレードジャム	
25	木		にくだんご・くだものやさしいため・チーズ	カルピスゼリー	豚ひき肉・卵・玉ねぎ・人参・土生姜・片栗粉 キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・ウインナー・カルピス・寒天	
26	金	ECC	さかなのしおやき・くだものしらあえ	ヨーグルト	鱈・豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく・しめじ スキムミルク	
27	土	夏祭り	チャーハン・くだものやさしいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	
28	日					
29	月		なつやさいのそぼろあんかけふりかけ・くだもの		なす・合挽ミンチ・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン いりこ・花かつお・ごま・あおのり	
30	火	ヤクルト工場見学(5才児)	ちくぜんに・くだものこまつなのおひたし		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ 干し椎茸・筍・いんげん・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
31	水		ピーマンのにくづめ・くだものせんきりやさい	もちもちチーズパン	合挽ミンチ・ピーマン・玉葱・卵・パン粉 キャベツ・人参・きゅうり・白玉粉・スキムミルク・粉チーズ・油	