



7月こんだてひょう



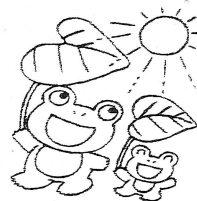
(都合により献立が変更になる場合があります)

平成27年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	水	牛乳 かし	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	あゆ 厚揚げ 牛こま切	米 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 大根 しめじ 小葱	ゼリー かし	種実類
2	木	牛乳 ぶどう	パン なすとトマトのチーズ焼き 和風サラダ スッキリニスープ	豚挽肉 たこ かにかま ベーコン	テーブルロール じゃが芋	なす トマト 人参 ピーマン 玉葱 きゅうり スッキリニ	たこ入おやつ	豆類
3 17	金	牛乳 かし かえりちりめん	とうもろこしごはん 大豆の五目煮 ピーナツあえ 魚団子のみそ汁	しらす干し 白身魚すり身 厚揚げ	米 こんにやく	人参 キャベツ ほうれん草 大根 しめじ 小葱 ごぼう	ヨーグルト バナナ かし	いも類
4 18	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン うずら煮豆 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	スパゲティ	ピーマン 人参 玉葱 なすび きゅうり わかめ しめじ ぶどう		いも類 種実類
6		牛乳 ミニホットケーキ	パン 魚の香草焼き ごまあえ スキムスープ	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	パセリ キャベツ ほうれん草 玉葱 もやし 人参	メロン かし	豆類
7	火	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)					
8	水	100%ジュース かし	パン 豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ ビーンズスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン 水煮大豆 卵	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	玉葱 人参 きゅうり セロリ しょうが	白玉団子 オレンジ	野菜類
9 23	木	9日牛乳 ぶどう 23日牛乳 かし	夏野菜のカレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししやも	米	なす 人参 玉葱 きゅうり トマト かぼちゃ ズッキーニ キャベツ	9日シガートースト 23日ぶどう かし かえりちりめん	いも類 種実類
10	金	牛乳 りんご	パン とんかつ(トマトソースかけ) かぼちゃサラダ かき卵スープ	豚ヒレ肉 卵	ミニクワッサン じゃが芋	トマト かぼちゃ きゅうり 玉葱 人参 しいたけ ごぼう にら	オレンジジュース バナナ かし	魚介類
11	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごまあえ 果物	牛こま切 合挽肉	うどん じゃが芋	玉葱 小葱 キャベツ 人参 メロン		豆類 野菜類
13	月	牛乳 かし	お弁当の日					
14 28	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 煮魚 トマト 納豆あえ みそ汁	白身魚/青魚 豆腐 納豆 ロースハム	米 じゃが芋	トマト キャベツ ほうれん草 人参 なすび 大根 小葱	メロン 昆布 かし	野菜類 種実類
15	水	牛乳 りんご	パン 鶏肉のクラッカー焼き 和風サラダ なす入麻婆豆腐	鶏もも肉 豆腐 水煮大豆 かにかま 豚挽肉	ミニ牛乳パン	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき にら なすび ねぎ	とうもろこし 塩ゆで ミニゼリー	いも類
1	木	牛乳 かし	さけごはん 海の幸卵焼き いんげんのごまみそあえ けんちん汁	鮭 豆腐 卵 かに缶詰 いんげん豆	米 こんにやく じゃが芋	ひじき ごぼう 人参 玉葱 ごま 小葱	おから ドーナツ	野菜類
21	火	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のから揚げ ピーマン昆布 スパゲティサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 ピーマン セロリ きゅうり 玉葱	スイカ かし	魚介類
22	水	牛乳 メロン	そうめん 魚のごまみそ焼 じゃが芋そぼろ煮 高野豆腐の含め煮 中華きゅうり	ロースハム 白身魚 ベーコン	そうめん	きゅうり 小葱 干しいたけ ズッキーニ トマト	オレンジ ケーキ	いも類 野菜類
24	金	牛乳 昆布 かし	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ きゅうり 小葱	りんごジュース バナナ かし	種実類
25	土	牛乳 かし	夏まつり					
27	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉葱 パセリ	スイカ かし	豆類 種実類
29	水	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ りんご入コールドスロー スキムスープ	ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	青のり りんご きゅうり キャベツ 人参 玉葱 パセリ	ぶどう かし	肉類
30	木	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん 魚のごま焼 きゅうりとたこのあえもの 豚汁	白身魚 たこ 豚こま切	米 じゃが芋	ごま きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう 小葱	ゼリー かし	豆類
31	金	牛乳 メロン	パン 豚肉のバーベキューソース焼き なすとピーマンみそ炒め かき卵スープ	豚ヒレ肉 卵	テーブルロール じゃが芋	玉葱 キャベツ なすび ピーマン ごぼう にら 人参	オレンジジュース かぼちゃケーキ	魚介類

1(水)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます

2(木)“たこ”がやってきます



給食だより

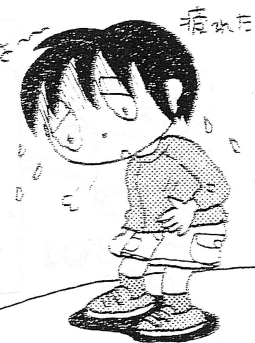
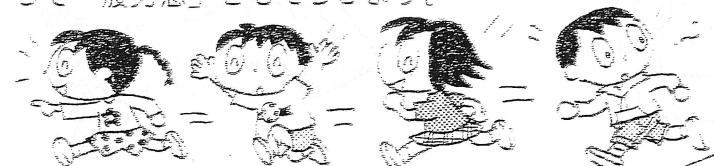


疲れをとる食事のススメ

子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう!

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



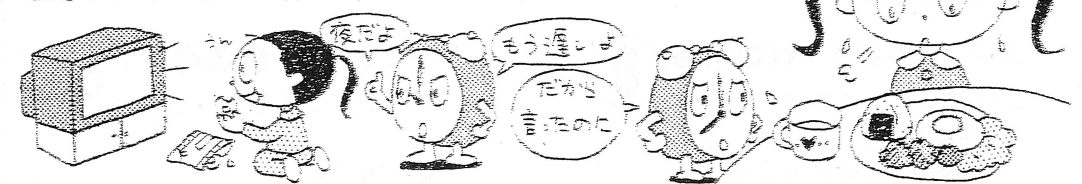
いろいろな食品を食べましょう!

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。



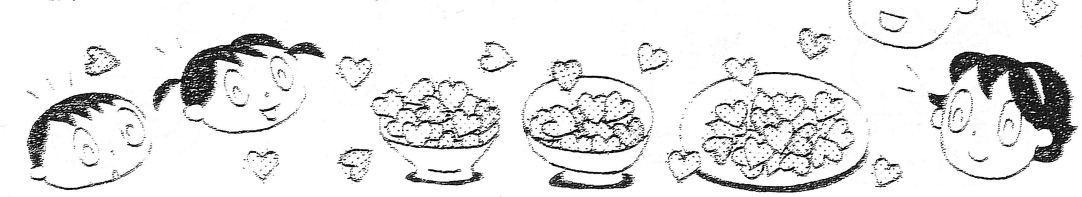
夕食は早めに。夜食はひかえましょう!

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



家族そろって食事をしましょう!

楽しい食事は、栄養素だけでなく「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



「雄二」さん「食べもの」食「方」と「疲れ」の関係「なぜ疲れているの?子どもたち」食べもの文化編集部編「芽はえ社」参考