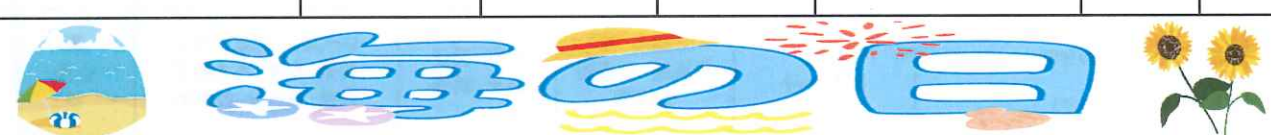


 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨にな るもの	体の調子を整えるもの		
1日 (火)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまいもサラダ スープ(大根、えのき) みかん缶	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 三温糖 油 マヨネーズ さつまいも バター	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 大根 グリンピース みかん缶 もも缶 パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
2日 (水)	ごはん 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁(じゃがいも、ねぎ)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 きな粉 豚肉 みそ ツナ缶	レーズン 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ しょうが	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
3日 (木)	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	レーズン かぼちゃ パセリ 白菜 人参 たまねぎ トマト缶 あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
4日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁(なす、焼き鮭) メロン	牛乳 ゆりかご セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼き鮭 小麦粉 三温糖	牛乳 きなこ みそ 鮭	レーズン 切干大根 赤ピーマン メロン なす たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
5日 (土)	ごはん 鶏唐揚げと夏野菜の甘酢おろしソース 白菜のわかめ和え みそ汁(たまねぎ、玉子)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 玉子 みそ 鶏肉	レーズン 赤ピーマン 白菜 なす たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (月)	セタそうめん 豚肉と大根の煮物 お豆腐サラダ アップルゼリー	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 そうめん	牛乳 豆腐 豚肉 玉子 ツナ缶	レーズン 大根 きゅうり 人参 小松菜 トマト オクラ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (火)	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め オレンジ	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 バター	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン 人参 なす トマト缶 チンゲン菜 たまねぎ コーン かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
9日 (水)	ごはん 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁(ささみ、もやし、わかめ) バナナ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 タラ	レーズン もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
10日 (木)	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子のサラダ スープ(人参、さつまいも)	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 さつまいも 三温糖 バター スパゲッティ	牛乳 しらす 豚肉 玉子	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ ズッキーニ コーン キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (金)	ごはん 照り焼きチキン 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま じゃがいも	牛乳 豆乳 きな粉 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (土)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 ウエハース	ごはん 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 人参 トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
14日 (月)	お弁当日	牛乳 せんべい				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (火)	ごはん 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁(じゃがいも、ねぎ)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マカロニ バター じゃがいも	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ ツナ缶	レーズン 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ しょうが	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ



 7月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (水)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまいもサラダ スープ(大根、えのき) みかん缶	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 三温糖 さつまいも マヨネーズ バター	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン みかん缶 白桃缶 パイン缶 人参 たまねぎ 大根 グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
17日 (木)	肉みそのせそうめん 豆腐とツナのサラダ すまし汁(玉子、大根)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 三温糖 そうめん ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ 豆腐 玉子 ツナ缶	レーズン 人参 トマト たまねぎ 大根 キュウリ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
18日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁(なす、焼き麴) バナナ	牛乳 さつまいも ボーロ	ごはん 片栗粉 さつまいも 油 焼き麴 小麦粉 三温糖 ごま	牛乳 みそ 鮭	レーズン 切干大根 赤ピーマン バナナ なす たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
19日 (土)	チキンハヤシライス ハクサイのおおさいため ヨーグルト	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	レーズン パセリ 白菜 人参 トマト缶 たまねぎ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
21日 (月)	 海の日						
22日 (火)	ごはん 鶏肉の天ぷら 豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ) バナナ	牛乳 みるくくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 小麦粉	牛乳 きなこ みそ 鶏肉	レーズン バナナ 白菜 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
23日 (水)	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め パイン缶	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン パイン缶 人参 なす トマト チンゲン菜 たまねぎ コーン かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (木)	★ランチboxデー★ ごはん 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁(ささみ、もやし、わかめ) バナナ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 みそ 鶏肉 タラ	レーズン もやし ほうれん草 バナナ 人参 たまねぎ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
25日 (金)	♡お誕生会♡ ツナピラフ ささみフライ&あおさポテト マカロニサラダ スープ(豆腐、ネギ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ缶	レーズン ねぎ 人参 コーン アスパラガス キャベツ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (土)	ごはん 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁(油揚げ、はなふ) ヨーグルト	牛乳 ウエハース	ごはん 油 焼き麴 三温糖	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト 玉子	レーズン たまねぎ キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
28日 (月)	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子のサラダ スープ(人参、さつまいも)	牛乳 おかかおにぎり	ごはん 油 さつまいも 三温糖 バター スパゲッティ	牛乳 かつお節 豚肉 玉子	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ コーン ズッキーニ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
29日 (火)	ごはん 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとわかめのサラダ すまし汁(かぼちゃ、長ネギ)	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン 小松菜 もやし ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ わかめ	乳 小麦粉	牛乳 レーズン
30日 (水)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまいもサラダ スープ(大根、えのき) みかん缶	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 さつまいも マヨネーズ バター	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン みかん缶 人参 たまねぎ 大根 グリンピース えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
31日 (木)	チキンハヤシライス 白菜のおおさいため ヨーグルト	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 きな粉 鶏肉 ヨーグルト	レーズン パセリ 白菜 人参 トマト缶 たまねぎ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい

7月 食育だより

どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さを迎えることとなりました。
体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください！！
熱中症対策をしっかりと行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしましょう♪
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

◆ズッキーニについて◆

7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう！
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみて下さい♪



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.ズッキーニは、何の野菜の仲間でしょうか？

- ①キュウリ
- ②ピーマン
- ③カボチャ



A.答えは③カボチャです！

キュウリのような形をした夏野菜のズッキーニですが、カボチャの仲間です。「ズッキーニ」という名前にも、イタリア語で「小さいカボチャ」という意味があるそうです♪

Q.夏が旬の野菜は次のうちどれでしょうか？

- ①ピーマン
- ②ゴボウ
- ③ホウレンソウ



A.答えは①ピーマンです！

ピーマンは、夏に旬をむかえます。ピーマンは縦に切ると苦味が軽減し、横に切ると苦味が強くなる傾向があるそうです！苦味が苦手な人も多いですが、ビタミンやカリウムなど栄養がたっぷり含まれるのでぜひチャレンジしてみてください☆

今月のイベント献立

☆今月は大分県の郷土料理です☆

○大分名物 とり天

大分県は鶏肉の消費量が全国的に見ても多いことで知られています。大分名物であるとり天は、下味をつけた鶏肉に衣を付けて揚げたものです☆☆

○大分名物 だんご汁

小麦粉を練ってだんごにして汁に入れる料理です。

平たく伸ばすことで汁で煮込んだ時に味がしみこみやすくなります♪ ※誤嚥防止のため適度な大きさ・厚みをもって小麦粉生地をちぎって下さい。



熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

