



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくなる
2	月	オレンジジュース	衣笠井 ポークビーンズ チーズキャッチ バナナ	牛乳 コロコロラスク	油揚げ ウィナー 大豆 チーズ 卵 牛乳	米 食パン	玉ねぎ ねぎ しいたけ えのき 人参 トマト バナナ
3	火	りんご	蒸しシューマイ 春雨スープ 人参とジャコの炒め物 サラダ菜 パイン缶	お茶 ラップおにぎり	豚肉 しらす	米 シューマイの皮 はるさめ	玉ねぎ 人参 しいたけ しそ チンゲン菜 サラダ菜 パイン
4	水	牛乳 クッキー	白身魚のクリームコーン揚げ 豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ きゅうり リンゴ	ミルクココア せんべい	白身魚 豆腐 かにかま スキムミルク	米(パン)	パセリ ワカメ 玉ねぎ リンゴ 切干大根 人参 きゅうり
5	木	お茶 せんべい	誕生会 サンドイッチバイキング フライドポテト 牛乳 カップゼリー	ミルクティー ロールケーキ	ハム チーズ 卵 牛乳	食パン じゃが芋	きゅうり レタス トマト
6	金	幼児牛乳	行事食(七夕) 流しそうめん 五目いなり ヤクルト	キラキラポンチ	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	米 そうめん	レンコン 人参 しいたけ 筍 みつば りんご パイン みかん さくらんぼ
7	土	牛乳	高野豆腐の卵とじ キャベツとささみの和え物 みかん缶	牛乳 お菓子	鶏肉 凍り豆腐 卵 かまぼこ ささみ 牛乳	米(パン)	人参 しいたけ みつば キャベツ きゅうり みかん
9	月	牛乳 パン	ちくわの磯辺揚げ すまし汁 春雨サラダ プチトマト パイン缶	カップヨーグルト	ちくわ たまご豆腐 かにかま ヨーグルト	米 はるさめ	えのき みつば 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト パイン
10	火	きな粉ミルク	カレーライス スパゲティサラダ 茶碗蒸し いりこ バナナ	お茶 ミルクくずもち	鶏肉 ハム 卵 かにかま いりこ 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 スパゲティ 片栗粉	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ キャベツ 黄ピーマン みつば
11	水	牛乳 クッキー	冷やし麦 根菜きんぴら サラダ菜 りんご	牛乳 まるぼうろ	かまぼこ ちくわ 牛乳 卵	米(パン) そうめん 薄力粉 強力粉	玉ねぎ 人参 しいたけ わかめ ねぎ ごぼう レンコン りんご サラダ菜
12	木	バナナ	すり身の五目揚げ きゅうりとイカの酢の 物 麩とえのきのみそ汁 トマト きんぴら	アイスマルク サブレ	すり身 いか スキムミ ルク	米 はるさめ 麩	玉ねぎ 人参 ごぼう きくらげ わかめ きゅうり えのき トマト もも
13	金	ヤクルト	マカロニグラタン トマトスープ レタス 漬物	牛乳 手作りパン	ベーコン 牛乳 チーズ	米 マカロニ パター じゃが芋 練乳	玉ねぎ マッシュルーム トマト なす パセリ レタス たくあん
14	土	牛乳	焼きそば スティック野菜 パイン缶	夏祭り準備	豚肉 ソーセージ	米(パン) 中華麺	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ 大根 きゅうり パイン
17	火	牛乳 パン	鮭のみそ焼き 豆腐のお吸い物 野菜とひじきの煮物 プチトマト	ミルクココア りんご	鮭 豆腐 スキムミ ルク	米 こんにやく	えのき 玉ねぎ ねぎ 筍 人参 しいたけ レンコン いんげん ひじき トマト りんご
18	水	りんご	鶏と野菜のレモン酢和え 人参と南瓜のスープ いりこナッツ バナナ	牛乳 きな粉団子	鶏肉 いりこ 生クリーム 牛乳 きな粉	米(パン) 団子の粉	キャベツ 人参 レモン 玉ねぎ 南瓜 パセリ 落花生 バナナ
19	木	野菜ジュース	肉じゃが ほうれん草のごま和え のり納豆 オレンジ	牛乳 お好み焼き	豚肉 ちくわ 卵 チーズ ベーコン 納豆 牛乳	米 しらたき じゃが 芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 きゅうり のり キャベツ
20	金	アイスマルク	あじフライ 中華風たまごスープ 豆腐サラダ トマト	牛乳 チョコチップスコーン	あじ(白身魚) 卵 豆腐 焼豚 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 マーガリン	もやし 玉ねぎ 筍 きくらげ しいたけ ねぎ 人参 きゅうり わかめ 黄ピーマン トマト
21	土	牛乳 サブレ	和風スパゲッティ カリコリサラダ みかん缶	豆乳 小魚せんべい	いか エビ チーズ ハム 豆乳	米(パン) スパゲッティ	玉ねぎ 人参 しそ わらび しめじ のり きゅうり 大根 みかん
23	月	ヤクルト	麻婆豆腐 シーフードサラダ かぼちゃの天ぷら バナナ	牛乳 アーモンドトースト	豚肉 豆腐 いか エビ ちくわ	米 食パン マーガリン	玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 ねぎ わかめ きゅうり バナナ かぼちゃ
24	火	牛乳 パン	鮭の塩焼き すまし汁 大豆とツナのひじき煮 チーズキャッチ	牛乳 ふかし芋	鮭 大豆 ツナ チーズ 牛乳	米 さつまいも	えのき みつば 玉ねぎ 人参 ひじき
25	水	お茶 クッキー	照り焼きチキン コンソメスープ パンブキンサラダ レタス 白桃缶	アイスマルク せんべい	鶏肉 ベーコン ハム スキムミルク	米(パン)	人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ レタス もも
26	木	ミルクココア	筑前煮 ピーマンときゅうりの昆布和え 梅納豆 いりこ オレンジジュース	牛乳 豆腐入りすり身焼き	鶏肉 うずら卵 さつま揚 げ 納豆 いりこ すり身 豆腐 牛乳	米 こんにやく さといも	筍 人参 しいたけ レンコン ごぼう インゲン ピーマン きゅうり 塩昆布 梅 キャベツ わかめ しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 落花生 パセリ サラダ菜 りんご
27	金	牛乳 ソーセージ	ワカメ入り卵焼き しめじのみそ汁 人参サラダ サラダ菜 りんご	ミルクココア 昆布クッキー	卵 かにかま 油揚げ スキムミルク	米	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ しいたけ 筍 きゅうり みかん
28	土	牛乳	焼きビーフン ポテトサラダ みかん缶	牛乳 お菓子	豚肉 ちくわ ハム 牛乳	米(パン) ビーフン じゃが芋	玉ねぎ 人参 筍 トマト なす きゅうり キャベツ バナナ
30	月	ぶどうジュース	ドライカレー マカロニサラダ トマト バナナ	牛乳 シリアルクッキー	豚肉 ハム 牛乳	米 マカロニ マーガリン 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 筍 トマト なす きゅうり キャベツ バナナ
31	火	牛乳 サブレ	冷やし中華 ゴーヤと豚肉のみそ炒め レタス	フルーツ寒天	焼豚 卵 豚肉	米 中華麺	きゅうり もやし なす 玉ねぎ レタス もも パイン みかん

※5日(誕生会)、6日(行事食)ご飯はいりません。



夏バテを予防しよう!!

① 食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても1日3食食べられるように、胃に負担がかからない消化の良い食品をバランスよくとりましょう。

② ビタミンB1を補給しましょう。

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに交換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的に摂りましょう。その際、にんにく、にら、ねぎなどアリシンを多く含む食品と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。

③ クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれる)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので積極的に摂りましょう。

④ 旬の野菜をたっぷりとりましょう。

太陽の光をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

⑤ 規則正しい生活をしましょう。

適度な運動にも心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。



先月のカレークッキングは赤組野菜洗い、桃組皮むき、黄組野菜切りと調理工程を各クラスで分担し、その後クラス別にカレーを作りました。全ての子どもたちが意欲的に取り組み、調理に関わったことで特別に美味しかったようでたくさん食べていました。準備等のご協力ありがとうございました。



7月7日は七夕です。

園では6日にそうめん流しを計画しています。

子ども達と一緒に日本の食文化に触れ、楽しみたいと思います。