

月	火	水	木	金	土
<p><献立表について> *上段:昼食あり *下段:お菓子の献立 ※0歳児の赤ちゃんと2歳児の井井を使って離乳食を作ります。</p>	<p>*3歳未満児の主食は基本的に「ごはん」です。 *下段(左)午前あり(3歳未満児) (右)午後あり(全園児)</p>				<p>1 大粒の玉葱・焼豆・そうめん汁 果物 押し せんべい 押し お菓子</p>
3	4	5	6	7	8
鶏のつくね・豆腐・わかめ・わかめ汁 果物 押し フッキー 押し じぼろこし	豚肉とピーマンの炒め物・煮たまご かき卵汁・果物 押し ベトナム 押し じぼろこし	ミニトマト・きゅうり・人参・トマト 味噌汁・果物 押し ほうろく 押し ぶどう汁	豚肉とキャベツの煮込み 味噌汁・果物 押し ぶどう汁 押し フッキー	鶏肉と中華・わかめ汁・豆腐 押し さつまいも 押し じぼろこし	夏野菜の炒め物・わかめ汁・豆腐 押し せんべい 押し お菓子
10	11	12	13	14	15
豚肉とキャベツの煮込み 味噌汁・果物 押し フッキー 押し オムレツ・フッキー	豚肉とキャベツの煮込み 味噌汁・果物 押し フッキー 押し 焼豆	鶏肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 果物 押し せんべい 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し ベトナム 押し フッキー	鶏肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し せんべい 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー
17	18	19	20	21	22
<p>海の日</p>	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー
24	25	26	27	28	29
豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー	豚肉の照焼・みぞれスープ・かき卵汁 味噌汁・果物 押し フッキー 押し フッキー

31

シウマイ・おくらと豚の味噌汁・果物

押し
 フッキー 押し
 フッキー

《注意事項》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

食中毒に気をつけましょう

じめじめと梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすい時期です。それは食中毒を起こす細菌が活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。子どもたちの健康を守るためにもいつも衛生的に過ごさなければなりません。

(予防のポイント)

- ① 新鮮な食材を使う
- ② 豚肉・鶏肉は十分に火を通す
- ③ 惣菜・缶詰などは 必ずに消毒・殺菌をする
- ④ 調理前・食前・食後、せっけんを使ってしっかり手を洗う

野菜は洗います!!

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

田舎に暑くなってきましたね。夏野菜には夏に必要なたんぱく質とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さを弱く胃を刺激し消化を助け血管を強め、のぼせを予防する働きを持っています。

ビタミンAとCが豊富なおくらには特有の成分「リコピリン」には強い抗酸化作用があり、老化を病気から守ってくれます。

水分が多くカリウムが多く含まれるため、血圧上昇の原因となるナトリウムを排泄する働きもあります。

紫色の(ナス)には生活習慣病予防効果があり、油を吸い取りやすいため吸収率がよくあります。

おくらとトマトの甘酢和え

調味料

(材料 4人分)	調味料
おくら 10g	塩 10g
トマト 20g	砂糖 8g
お酢 60g	塩 2g
	(玉ねぎ) 2g

<作り方>

- ① おくらを湯で茹で、冷水で冷ます。
- ② おくらをゆでる。
- ③ ①・②と調味料を混ぜ、出来上がり!!