



月	火	水	木	金	土
	1 風のし揚げ・ポテサラダ・清汁 果物 牛乳 せんべい	2 豆腐のつくね煮・あらのわかめと味噌汁・果物 牛乳 ワウパー	3 なつとりのチヂミ・焼き・スロウポテサラダ おめしつ・果物 牛乳 ビスケット	4 エロウク・ポテ野菜・清汁 果物 牛乳 ワウパー	5 かたかた揚げ・ゴロウサラダ 味噌汁・果物 牛乳 かりんとう
	7 鮭のトネズ焼き・中華お豆腐 ボンキンスープ・果物 牛乳 ワウパー	8 鶏の揚げサラダ・春雨スープ 果物 牛乳 ワウパー	9 豚肉の炒め煮・中華スープ 果物 牛乳 ビスケット	10 鶏肉の甘辛煮・あらのわかめ 味噌汁・果物 牛乳 せんべい	11 山の日
14 かー・わかめサラダ・チーズ 牛乳 せんべい	15 筑前煮・味噌汁・果物 牛乳 ワウパー	16 冷やしうどん・おじきのお豆腐 果物 牛乳 かりんとう	17 いもの蒲焼揚げ・納豆おと 味噌汁・果物 牛乳 ワウパー	18 豆腐入り枝豆焼き・酢の物とえ 清汁・果物 牛乳 せんべい	19 ミニトマト・さかかおパティ ユニクス・果物 牛乳 ワウパー
21 魚の塩焼・韓国風とし・かき味噌汁 果物 牛乳 バナナ	22 せいで豆腐・胡瓜とおめの酢の物の 味噌汁・果物 牛乳 さつまいも	23 肉じゃが・胡瓜の味噌汁・清汁 果物 牛乳 ミニトマト	24 焼魚・心片サラダ・味噌汁 果物 牛乳 ビスケット	25 ぼんぼ揚げ・りんごサラダ・お肉とスープ 果物 牛乳 かりんとう	26 夏野菜カレー・りんごサラダ・チーズ 牛乳 ワウパー
28 南瓜のほろ煮・たし・味噌汁 果物 牛乳 せんべい	29 鯛魚のゆめ・わかめ・清汁 果物 牛乳 ワウパー	30 なつとりの味噌汁・トマト さけの汁・果物 牛乳 ワウパー	31 炒り鶏・お肉とおめの酢の物の 味噌汁・果物 牛乳 ワウパー		

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
- 【左】午前おやつ (3歳未満児)
- 【右】午後おやつ (全園児)

《 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。

あつた夏を元気に過ごすために
食生活を見直してみよう。

暑い日が続くと体が疲れやすくなり食欲も低下しがちです。
夏バテにもならないために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

(料理に取り入れたい食材)

＜エネルギー源＞

たんぱく質

魚・肉・卵

牛乳・豆製品など

＜低糖力を付ける＞

ビタミンA

海藻・かぼちゃ

人参など

＜疲労回復に効果＞

ビタミンB1

豚肉・大豆製品・豆類

バナナなど

＜免疫力を高める＞

ビタミンC

アスパラガス

ゆがね

柑橘系の果物など

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物をとりすぎると食欲が落ち、体力低下もつながります。

ジュースはもろちんのこにスポーツドリンクにも糖分の高いものがたくさんあります。気をつけましょうね。

おあめ
X-ユー

＜冷やしうどん＞

(材料)

- うどん 250g
- 干椎茸 2~3枚
- 鶏肉 60g
- かまぼこ 50g
- 天ぷら 50g
- わかめ 35g
- わかめ 6g
- 昆布 6g
- みりん 20g
- しょうゆ 40g

(作り方)

- ① かつお節 昆布でだしをとる。干椎茸は戻して線切にする。
- ② ①のだし汁の中に鶏肉、かまぼこ、天ぷら、わかめを入れ最後にみりん、しょうゆで味付けをする。
- ③ わかめは湯通しし最後に投入。

＜たんぱく質＞

お肉・お豆腐・お魚

味のアクセントは、大葉・梅干し・ごま油、お酢のものを!!

だし汁は冷ましておいてね!