

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	味噌ラーメン	手作りシュウマイ グレープフルーツ	牛乳 プリッツ	グレープジュース ★フライドポテト
2	木	食パンマンとバ タコさん	BLTスープ 巣ごもりココット ジャーマンポテト	野菜ジュース 小魚	お茶 ★たぬきおにぎり
3	金	彩りちらし寿司	水菜とえのきのすまし汁 鮭の西京焼き 小松菜のおひたし	リンゴジュース おせんべい	カルピス ★ゆでもろこし
4	土	ピザトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
6	月	チャーハン	長ねぎの中華スープ アイセーリ 豚肉とたっぷり野菜の炒めもの	ミルクココア ビスケット	リンゴジュース ★チーズスティック
7	火	お星様ごはん	天の川スープ キラキラサラダ カジキのフライ さくらんぼ	ヤクルト 玉子ボーロ	お茶★かぼちゃ のようかん
8	水	冷やしうどん	厚焼き玉子 バナナ	グレープジュース えびせん	カルピス ★フランクフルト
9	木	食パンマンと ジャムおじさん	玉ねぎとニラのスープ ポークビーンズ もやしと人参のソテー	牛乳 ふがし	ゼリー カルテックヘルス
10	金	お誕生会 夏野菜カレー	オニオンリング フルーツポンチ	リンゴジュース 小魚	アイスティ★さわやか レモンムース
11	土	ホットドック	牛乳 バナナ	おやつ	
13	月	チキンライス	青菜とはんぺんのコンソメスープ ポテトサラダ ハンバーグ ガーリックソース	カルピス プリッツ	野菜ジュース ★みたらし団子
14	火	ふりかけごはん	カメと大根の味噌汁 人参とキャベツの浅漬け 白身魚の野菜あんかけ	リンゴジュース ラムネ	プリン ミルクチップ
15	水	ソース焼きそば	わけぎとナルトのスープ カラフルオムレツ スティック野菜	ミルクココア クッキー	★杏仁豆腐
16	木	照り焼きチキン バーガー	卵とじスープ いちごヨーグルト チンゲン菜と豆腐のサラダ	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★オニオンリング
17	金	ビビンバ丼	春雨サラダ すいか	グレープジュース プリッツ	牛乳 ★ホットヨーヨー
18	土	たまごサンド	牛乳 アイスパイン	おやつ	
20	月	ひじきごはん	かぶと小松菜の味噌汁 アジのかば焼き ゴマ塩キャベツ	ミルクココア ビスケット	牛乳 ★きなこ揚げパン
21	火	3色ピラフ	オクラと人参のコンソメスープ ミートソースグラタン 粉ふきいも	グレープジュース おせんべい	ゼリー カルテックヘルス
22	水	肉味噌そうめん	磯部揚げ バナナ	牛乳 ふがし	アイスティ★ごまス ティックパイ
25	土	ツナマヨトースト	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
27	月	わかめごはん	大根とベーコンのすまし汁 豚肉とピーマンの味噌炒め すいか	ヤクルト プリッツ	お茶 ★ミルクずもち
28	火	かぼちゃごはん	かき玉汁 ハムともやしの和え物 豆腐ステーキそぼろあんかけ	リンゴジュース クッキー	ヨーグルト
29	水	玉ねぎとウィンナー の和風スパゲティ	チンゲン菜とコーンのコンソメスープ ミニキッシュ バナナ	カルピス ラムネ	グレープジュース ★ドーナツおせんべい
30	木	のらくろパン	貝だくさんスープ フライドチキン 加熱温野菜	ミルクココア 玉子ボーロ	牛乳 ★おかずマフィン
31	金	ハヤシライス	コールスローサラダ チーズ	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★ラスク

今日はケロちゃんロールです



今月の食育メモ

お酢のにおいをかいだり、なめたりすると
咳き込んだり涙が出たりしませんか？人間
は体にとって嫌なものが入ると外に出そう
とする働きをします。これを「副交感神経の
反射」と言います。幼い頃には酸っぱい梅干
しやレモンが苦手な人が多いのはこのよう
な理由があるからです。

次にお酢が体に良いといわれる理由は①
体の疲れをとる②体内の余分な塩分を排出
する③糖質をエネルギーに変えて代謝を良
くするなどの効果があります。

お酢が体に取り入れられると神経が活発
になり血流が良くなることで栄養が体全体
にいきわたり、疲れが取れるのです。更にお
酢には利尿作用があり、摂りすぎた塩分を尿
と一緒に排出してくれます。また、肉料理と
の相性が良くお肉をやわらかくする効果が
あります。

煮物や和え物はもちろんのこと炒めもの
にも少し入れると味が引き締まります。普段
のメニューにお酢を加えて味の違いを楽し
んでみるのもいいですね。

暑い日が続く、水遊びも始まります。子ど
もたちにとって楽しみな季節です。今月はみ
んなが掘ったおいが給食やおやつに沢山
使われています。自分たちで掘ったお芋のは

●平均摂取栄養量●

エネルギー(3歳未満児)495 (3歳以上
児)619

タンパク質(3歳未満児)16.4 (3歳以上

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**小山**です。※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。
いよいよ暑くなり、夏本番になりました。水分補給をしっかりと、熱中症に十分に気をつけて下さい。保育園で収穫された玉ねぎ、じゃがいもを給食に沢山使っています。もりもりとお給食を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。給食の先生より