



7月のこんだて



つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	月	ひじきの ちらし寿司	オクラとかぼちゃの味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 大根の梅酢和え	牛乳 玉子ボーロ	リンゴジュース ★焼きもろこし
2	火	じゃこごはん	豆腐と水菜のすまし汁 やみつきキャベツ 豚肉とナスの旨照り煮	グレープジュース プリッツ	ヨーグルト
3	水	味噌ラーメン	鶏チャーシューと煮卵 バナナ	野菜ジュース ワトラン	牛乳 ★フライドポテト
4	木	食パンマンと バタコさん	わかめと玉ねぎの洋風スープ ポークビーンズ ピーマンともやしのリテー	牛乳 ふがし	★冷や汁
5	金	七夕まつり トトロごはん	天の川スープ キラキラサラダ ミートボール くだもの	リンゴジュース えびせん	お茶 ★クリームソーダ 風ゼリー
6	土	マヨネーズ	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
8	月	マーボー豆腐丼	きゅうりとベーコンのスープ カニ玉 ナスの香味和え	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★ひとくちピザ
9	火	わかめごはん	チンゲン菜とじゃがいもの味噌汁 カレイのフリースがけ 春雨サラダ	牛乳 プリッツ	プリン カルテックヘルス
10	水	ピーマンと玉ねぎの 和風スパゲティ	ハンパンとレタスのコンソメスープ 野菜ソテー すいか	ヤクルト おせんべい	麦茶 ★ミルクずもち
11	木	照り焼きチキン サンド	ミネストローネ オニオンリング フルーツヨーグルト	リンゴジュース クッキー	牛乳★おしょうゆ じゃがバター
12	金	ポークカレー	トマトのフレンチサラダ ゆでもろこし	牛乳 えびせん	アイスティー ★アヲパン
13	土	焼きおにぎり	味噌汁 アイスパイン	おやつ	
16	火	チャーハン	ニラとナルトの中華スープ 豚と挽肉の味噌炒め キャベツと人参の浅漬け	グレープジュース 小魚	ヨーグルト
17	水	塩焼きそば	春雨スープ メロン ハンパンの2色焼き	野菜ジュース ワトラン	牛乳 ★コーンコロッケ
18	木	食パンマンとゾ ムおじさん	レタスと玉ねぎのスープ アジのトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 プリッツ	お茶★昔ながらの かた焼きプリン
19	金	お誕生会 朝顔ごはん	カブと厚揚げの味噌汁 肉じゃが すいか	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★ブッセ
20	土	ホットドッグ	牛乳 くだもの	おやつ	
22	月	ニラ玉ごはん	ワンタンスープ ぶどう 八宝菜	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★コーンおせんべい
23	火	ふりかけごはん	チンゲン菜と油揚げの味噌汁 ひじきの和風ハンバーグ スティック野菜	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー 小魚
24	水	冷やしうどん	ツナと大葉のワンタン揚げ バナナ	リンゴジュース クッキー	牛乳 ★ワソフルーツ
25	木	ロールパンナ ちゃん	スパイシーカレースープ お豆腐ナスミートグラタン グリーンサラダ	ヤクルト えびせん	アイスティー★かぼちゃ のチーズケーキ
26	金	ハヤシライス	きゅうりの和風ピクルス フルーツヨーグルト	牛乳 ワトラン	野菜ジュース ★おかずパン
27	土	ピザトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
29	月	ピーターパン ごはん	わかめとオクラのすまし汁 厚焼き玉子 貝たくさんきんぴら きゅうりとかぼちゃの甘酢和え	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★枝豆
30	火	桜エビごはん	ナスと玉ねぎの味噌汁 鶏からの薬味びたし 青のりとかぼちゃのこぼしき	カルピス おせんべい	プリン ミルクチップ
31	水	キャベツとピーマンの ペペロンチーノ	青菜と卵のコンソメスープ ハンパンのチーズ焼き すいか	野菜ジュース プリッツ	牛乳 ★塩昆布おにぎり



平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー(Kcal)	502	641
脂質(g)	15.9	20.2
タンパク質(g)	17.8	23.4

今月の食育メモ

段々暑くなってきて夏を感じる季節になりました。夏といえば…。やっぱりスイカですよね。スイカはアフリカが原産のウリ科の果菜です。中国大陸では西から伝わったウリということで「西瓜」の字をあてるようになりました。日本に伝わったのは平安時代と言われています。スイカにはデトックス効果があり、有害物質を血液の中から濾過したり体の外に排泄する働きをしているのが肝臓です。この肝臓が弱ってくると代謝も落ち、老廃物などが体に溜まると疲れを感じやすくなります。スイカに含まれるグルタチオンという成分がデトックスの働きを強くしてくれる作用があります。スイカは腎機能も高めてくれるカリウムやシトルリンという成分も含まれています。スイカの種にも栄養が豊富だって知っていましたか？子どものころスイカの種を飲み込むと盲腸になるといわれた人も多いはず。しかし、中国や台湾ではスイカの種は酒のつまみやお茶請けなどに利用されています。夏バテしやすく食欲も落ちがちな季節ですので今年もスイカをたくさん食べたいですね。

園で収穫された玉ねぎとじゃがいもが給食室に届きました。今月にはすいかやかぼちゃも収穫できます。美味しく調理をしてお給食に出しますので、みなさんいっぱい食べてくださいね。給食の先生より

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**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。