

日	曜日	主 食	副 食	10時おやつ	3時おやつ
1	土	ツマトースト	牛乳 くだもの	おやつ	
3	月	チャーハン	ワンタンスープ 春雨サラダ 豚肉と夏野菜のチャンプルー風	麦茶 ビスケット	牛乳 ★いももち
4	火	ピーターパン ごはん	オクラと玉ねぎの味噌汁 アジフライ 彩りソテー	牛乳 おせんべい	ヨーグルト
5	水	食パンマンと バタコさん	はんぺんとレタスのスープ チキンカチャトーラ 野菜スティック	ヤクルト ブリッツ	紅茶★ココア ブラマンジェ
6	木	玉ねぎとベーコンの 和風スパゲティー	キャベツとコーンのスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト	麦茶 リトラムネ	牛乳 ★白玉おやき
7	金	ハヤシライス	コールスローサラダ 梨	牛乳 クッキー	麦茶 ★ワッフル
8	土	焼きおにぎり	かきたま汁 くだもの	おやつ	
 夏休み希望保育 					
15	土	ホットドッグ	牛乳 くだもの	おやつ	
17	月	中華丼	きゅうりと厚揚げのスープ 3色ナムル アイスパイン	麦茶 小魚	牛乳 ★ラスク
18	火	ミッフィーちゃん ごはん	焼きふとオクラの味噌汁 唐揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 ブリッツ	ゼリー
19	水	ロールパンナ ちゃん	かぼちゃとたまねぎのクリームスープ ハンバーグ ベジマカロニサラダ	ヤクルト 玉子ボーロ	リンゴジュース ★じゃこおにぎり
20	木	冷やしそうめん	ちくわの天ぷら バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 ★白玉ぜんざい
21	金	ちらし寿司	はんぺんと水菜のすまし汁 肉じゃが 塩昆布キャベツ	麦茶 おせんべい	牛乳★パンケーキ 生クリーム添え
22	土	卵サンド	牛乳 くだもの	おやつ	
24	月	コーンピラフ	かにかまとえのきのスープ 鶏のピザ風焼き 野菜ソテー	グレープジュース リトラムネ	牛乳★クラッカー のジャムサンド
25	火	わかめごはん	玉ねぎと豆腐の味噌汁 はんぺんフライ 上州サラダ	牛乳 クッキー	プリン
26	水	黒糖ロール	ベーコンとレタスのスパイシースープ 白身魚の味噌汁 もやしと人参のしょう油	麦茶 おせんべい	★2色寒天
27	木	塩焼きそば	きゅうりとトマトの卵スープ ポイルウィンナー 梨	牛乳 ビスケット	麦茶 ★ワッフル
28	金	チキンカレー	野菜のスクランブルエッグ いちごヨーグルト	麦茶 えびせん	牛乳 ★ブラウニー
29	土	マヨコーンパン	牛乳 くだもの	おやつ	
31	月	ふりかけごはん	豚汁 豆腐のそぼろあんかけ キャベツとカニカマの和風サラダ	麦茶 おせんべい	牛乳 ★パン蒸しパン



ヘルシー春巻き

●材料(8個分)●

春巻きの皮 8枚 もやし 1袋
豚ひき肉 150g 人参 1/2 本
たまねぎ 1/4 個 ごま油(炒め用)
みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1
砂糖 少々 だし 少々
しょうが 大さじ1 ごま油小さじ1
水溶き薄力粉 (薄力粉小さじ1+水小さじ1)

●作り方●

①フライパンにごま油をひいて、豚ひき肉、人参、たまねぎを炒める。
②もやしは別で軽くゆがいたら、水を切って①と合わせる。
③②で味付けをする。
④具材にしっかりと味がしみ込んだら、ザルなどを使って水けをきる。
⑤④を春巻きの皮で包み、最後を水溶き薄力粉でしっかりと止める。
⑥天板に春巻きを並べて両面にごま油を塗り、160度に熱したオーブンで15分ほど様子を見ながら焼く。

今月の食育メモ

魚には DHA や EPA という栄養素が含まれています。この栄養素にはたくさんの効果がありますが、今回はその一部をご紹介します。

DHA は脳の活動の潤滑油のような役割をしています。神経伝達物質を素早く移動させます。すなわち、子どもの学習能力や集中力を高める力となります。

EPA は血液をサラサラにする効果が高いです。これによって生活習慣病の発症リスクを低下させます。

ご家庭でもお魚料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー (kcal) 517 640

脂質 (g) 15.4 20.0

タンパク質 (g) 20.0 24.2

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は佐々木です。

※10 時のおやつは 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。

暑い日が続いていますね。体を冷やしてくれる夏野菜や果物、冷たいおやつを献立に入れました。いっぱい食べて夏を乗り切りましょう！給食の先生より

