



7月☆給食予定献立表



米崎保育園

以上児	<p>園のホームページに給食の おすすめレシピを掲載します。 今月は、「なすのミートグラタン」 と「冷しゃぶ」のレシピを 掲載します。 ご覧ください♪</p> <p><今月の予定平均給与栄養量></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ エネルギー 398kcal ○ たんぱく質 18.3g ○ 脂質 18.5g 					1	2
副食						・鮭のムニエル ・ソーメン風サラダ ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・パイナップル	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・牛乳 ・オレンジ
おやつ						・ずんだ団子 ・牛乳	
	4	5	6	7 七夕会	8	9	
副食	・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・かき玉汁 ・グレープフルーツ	・枝豆入り玉子焼き ・若布マヨネーズサラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト	・赤魚の煮付 ・千草和え ・味噌けんちん汁 ・バナナ	・野菜ロールカツ ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・メロン・七夕ゼリー	・ピーマンの肉詰煮 ・キャベツの信田煮 ・しめたま汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳	
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・さつま芋おもち ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・お星さまクッキー ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳		
	11	12	13	14 お誕生会	15	16	
副食	・あぶたま ・もやしとピーマンの中華和え ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・ミニトマト	・五目大豆 ・若布の酢の物 ・かぶの味噌汁 ・パイナップル	・酢豚 ・もやしのナムル ・きのこスープ ・キウイフルーツ	・うな井 ・若布の酢味噌和え ・かぶ漬け ・そうめん汁・すいか	・さばの塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・すいとん汁 ・オレンジ	・マーボー豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・牛乳 ・グレープフルーツ	
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	アイスクリーム	・お好み焼き ・牛乳		
	18	19	20	21	22	23	
副食	海の日 	・オムレツ ・きゅうりと春雨の和え物 ・玉ねぎと豆腐の味噌汁 ・パイナップル	・鶏肉のホイル焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	・ハムカツ ・ブロッコリーのごま酢和え ・若布スープ ・ミニトマト	・肉豆腐 ・コーンとポテトのサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	・じゃが芋のそぼろ煮 ・玉ねぎとベーコンのカレー炒め ・牛乳 ・オレンジ	
おやつ		・小倉蒸しパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳		
	25	26	27	28	29 夏まつり	30	
副食	・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・茄子の味噌汁 ・パイナップル	・鶏からあげ ・ごまドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・メロン	・かじきの醤油マヨネーズ ・ピーナッツ和え ・肉団子入り中華スープ ・ミニトマト	・茄子のミートグラタン ・じゃが芋サラダ ・たまごスープ ・グレープフルーツ	・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・キウイフルーツ	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・牛乳・オレンジ	
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・きなこバナナ蒸しパン ・牛乳	・ジョア ・ビスケット		

こまめな水分補給を心がけましょう!



水分補給の基本は、少量をこまめに摂ることです。子どもが欲しがるときだけでなく、起きたときや、遊ぶ前後と途中、入浴前後、寝る前などが水分補給のタイミングです。ジュースなどの甘い飲み物は避け、水や麦茶などを与えましょう。

スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

- 【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。
- 【経口補水液】塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。



「旬の食材」を食べましょう



旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものがあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材



トマト ~うまみ成分は昆布と同じ~

トマトには、昆布に含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。また、トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。



なす ~油との相性がGood~

紫色のもとである「ナスニン」と呼ばれる色素には、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える作用があります。ナスニンは、水に溶け出しやすいので油で炒めた方が、栄養も体にしみこみやすくなります。

子どもが苦手な野菜でもありますが、なすには体を冷やす効果もあるので、夏にぴったりの食材です。

