



7月☆給食予定献立表

米崎保育園

未満児	<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>					1	2
午前おやつ/主食	<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 495kcal ○ たんぱく質 19.5g ○ 脂質 17.4g 					飲むヨーグルト・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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 ・玉ねぎの味噌汁 ・オレンジ
おやつ						・ずんだ団子 ・牛乳	
	4	5	6	7 七夕会	8	9	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ	
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	・ピーマンの肉汁煮 ・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	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	
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 ・若布コンソメスープ ・グレープフルーツ	
おやつ	・豆乳パバロア ・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	
午前おやつ/主食		飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/玉子ごはん	バナナ/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	
副食		・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 ・もやしの味噌汁 ・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	
午前おやつ/主食	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい しめじごはん	牛乳・せんべい/ごはん	
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 ・豆腐の味噌汁・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！

子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状を予防するためにも、水分補給が必要です。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、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。



「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もあります。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~

紫色のものである「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。

