

2016年7月 給食予定献立

渋川あゆみ保育園

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
	1 金	<u>ふわふわちっぷ</u>	あかうおとだいこんのにも なすとあつあげのみそしる こまつなのおかかあえ	<u>みにみれー</u> <u>びすけつと</u>	あかうお あつあげ、みそ かつおぶし	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん、れんこん なす、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん
	2 土		おべんとうもち				
	4 月	<u>かぼちゃ</u> <u>ぼーろ</u>	◇ちくわのいそべあげ ぶたばらときゃべつのいためもの かぼちゃのみそしる	<u>かなっぺ</u>	ちくわ ぶたにく みそ	こめ、てんぷらこ	あおのり にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ
	5 火	せんべい	ちんじやおろーす だいこんのちゅうかすーぶ わかめのなむる	<u>みずようかん</u>	ぎゅうにく	こめ、はるさめ、かたくりこ ごま、ごまあぶら	びーまん、たまねぎ、にんじん、たけのこ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ わかめ、もやし
	6 水	よーぐると	とりとやさいのにも なすのみそしる じゃこときゅうりのすのもの	するめ ・ <u>かりんとう</u>	とりにく みそ じゃこ	こめ、さといも、こんにやく	にんじん、とうがん なす、にんじん、ねぎ きゅうり、わかめ、れたす
	7 木	<u>むらさきいも</u> <u>ちっぷ</u>	たなばたはんぱーぐ こんそめすーぶ おほしさまのあえもの	すいか ・ <u>うのはなくっきー</u>	あいびきみんち、たまご、とうふ ちーず	こめ、ぼんこ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす たまねぎ、にんじん、ぼせり きゅうり、おくら、にんじん
	8 金	えだまめ	ろーるばん たんどりーちきん やさいのすーぶ いたりあんさらだ	<u>こめぼんぼう</u>	とりにく、よーぐると、かれーこ	ろーるばん じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ れたす、きゅうり、ぶちとまと
	9 土		おべんとうもち				
	11 月	<u>うのはなくっきー</u>	なつやさいかれー ふくじんづけ せんぎりだいこんのさらだ ちーず	えだまめ ・ きらずあげ	とりにく、かれーるう、すきむみるく しーちきん ちーず	こめ まよねーず	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、まつしゅるーむ、びーまん ふくじんづけ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり
	12 火	<u>さくつとあられ</u>	さんしょくれいめん しゅうまい れたす りんご	<u>おこのみやき</u>	たまご、ろーすはむ ぶたにく	ちゅうかめん ぼんこ	きゅうり、もやし たまねぎ、しょうが れたす りんご
誕生会	13 水	<u>むらさきいも</u> <u>せんべい</u>	しーふーどらいす からあげ こんそめすーぶ こーんさらだ	<u>けーき</u>	えび、いか、あさり とりにく	こめ かたくりこ しーぎーどれっしんぐ	にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり れたす、きゅうり、にんじん、こーん
	14 木	ちーず	◇ぶたじゃが わかめのみそしる きゃべつのしそあえ	<u>ふる一つ</u> <u>かんでん</u>	ぶたにく みそ	こめ、じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ わかめ、ねぎ きゃべつ、にんじん、ゆかり
	15 金	きういふる一つ	しろみざかなのおーぶんやき たまねぎとしめじのいためもの きゃべつのすーぶ	よーぐると	からすがれい	こめ	たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし きゃべつ、たまねぎ、にんじん
	16 土		おべんとうもち				
	18 月		うみのひ				
	19 火	<u>さくつとあられ</u>	ぶたにくとなすのいために とうがンのみそしる きゅうりともやしのすのもの	<u>ばいんよーぐると</u> <u>のけーき</u>	ぶたにく みそ、あつあげ	こめ	なす、にんじん、びーまん とうがん、にんじん、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん
	20 水	おれんじ	あつやきちーずたまご やさいのすーぶ やさいのまりね	<u>さかなっこ</u> ・ <u>ばりんこ</u>	たまご、ちーず、とりみんち ろーすはむ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きゃべつ れたす、きゅうり、にんじん
	21 木	ちーず	すきやきふうに かつおうめ たまねぎのみそしる ほうれんそうのごまあえ	<u>どうもろこし</u>	ぎゅうにく、とうふ、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、こんにやく、ふ ごま	ねぎ、にんじん かつおうめ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ ほうれんそう
	22 金	<u>ふわふわちっぷ</u>	◇きすのてんぷら おくら ごもくひじきのにも とうふときのこのすましじる	<u>くだものぜりー</u>	きす だいず、ちくわ、あぶらあげ とうふ	こめ、てんぷらこ こんにやく	おくら にんじん にんじん、えのき、しめじ、だいこん、しいたけ、ねぎ
	23 土		おべんとうもち				
	25 月	<u>むらさきいも</u> <u>ちっぷ</u>	とりとやさいのとまとに もやしのすーぶ かいそうさらだ	<u>びすこ</u>	とりにく えび	こめ、じゃがいも せびーちえどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、とまと もやし、にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、かいそう
	26 火	よーぐると	ういんなー れたす ごもくまめのにも かぼちゃのみそしる	<u>ずんだもち</u>	ういんなー だいず みそ	こめ こんにやく	れたす こんぶ、にんじん、ほししいたけ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ
	27 水	<u>てつしお</u> <u>せんべい</u>	◇ちくぜんに とうふのみそしる きゅうりとちくわのごまあえ	きういふる一つ ・ <u>かぼちゃぼーろ</u>	とりにく みそ、とうふ ちくわ	こめ、こんにやく ごま	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ、 わかめ、ねぎ きゅうり
	28 木	<u>うのはなくっきー</u>	しょくばん とんかつ ぼいるきゃべつ ぶちとまと からふるすーぶ	<u>ふる一つの</u> <u>よーぐるとあえ</u>	ぶたにく ろーすはむ	しょくばん こむぎこ	きゃべつ、ぶちとまと きゃべつ、たまねぎ、ばぶりが
幼児 お泊り	29 金	とまと	さけのしおやき とうがんのにも きゃべつのみそしる	かきごおり ・ げんじばい	さけ とりみんち	こめ かたくりこ	とうがん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
夜ご飯			かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ すいか		ぎゅうにく、かれーるう、すきむみるく	こめ、じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、にんにく、りんご ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
朝ご飯	30 土		ろーるばん ういんなー さらだ くだものぜりー		ういんなー	ろーるばん	れたす、ぶちとまと

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
()の食材を使用しています。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



本格的な暑い夏がやってきました。気候の変化によりよく眠れなかったり、体も疲れやすくなります。
夏バテ防止のためにもしっかり食事を摂って、元気に過ごしましょう！！

～今日は何の日？～

7月27日はスイカの日……緑色に黒い縞模様のスイカの皮の黒い線を「綱」に見立てて「つ(2) な(7)」の語呂合わせからスイカの最も多く出回る7月27日が記念日となりました。スイカは体を冷やし、利尿効果、またむくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。購入する時は色つやが良く、縞がはっきりしているもの、切ってあるものは種が黒いものを選ぶのがコツです！！



子どもはたくさんの水分補給が必要！！

子どもは大人に比べて体内水分量が多いものです。また、体の器官が未熟なため体内水分が失われやすく、汗の量は(体重1キログラムあたりから換算すると)おとなの約3倍、尿は1.5倍もあります。ですから、子どもにはこまめな水分補給が必要なのです。



夏野菜は水分補給の強い味方！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマト、きゅうりなど生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

きゅうり→ 約95%は水分です。カリウム、ビタミンCなど含まれており体のむくみや、熱をとる働きがあります。



トマト → 他の野菜にはない優れた栄養成分のリコピンがたくさん含まれています。生活習慣病に欠かせない強い抗酸化作用があり、老化の原因を抑える働きがあります。



オクラ → ネバネバの成分はペクチンという食物繊維がおなかの調子を整えてくれます。また夏バテ防止に役立つカルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCなどたくさんの栄養が含まれています。



～旬の食材～

色彩が美しく、爽やかで食欲をそそる夏野菜の特徴は果菜類(花が咲いた後の果実)です。枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、とうもろこし、なす、ピーマン、すいか、冬瓜、あじ、きす などがあります。

～レシピ～

切干大根のツナマヨネーズ和え

材料	分量(4人分)
切り干し大根	40g
人参	1/3本
キュウリ	1/2本
シーチキン	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1.5杯
酢	大さじ1/2杯
砂糖	小さじ1杯
醤油	小さじ1/2杯

＜作り方＞

- ①切干大根は水につけ戻し、さっと湯通しし、絞る
- ②人参は細切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する
- ③きゅうりは細切りにする
- ④調味料をあわせる
- ⑤①～④を和える

※ノンオイルツナ缶を使用する場合は水切りする



チンジャオロース

材料	分量(4人分)
牛肉	200g
春雨	30g
ピーマン	50g
玉ねぎ	100g
竹の子	50g
人参	100g
醤油	5g
だし	3g
みりん	5g

＜作り方＞

- ①春雨をゆで、水をきっておく
- ②野菜はせん切りにする
- ③人参、玉ねぎ、竹の子、牛肉を炒める
- ④火が通ったらピーマン、春雨を入れさっと炒める
- ⑤調味料で味付けする

