

# 2016年7月 給食予定献立

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 ちようしきととのえる
1 金	ふわふわちつぶ	あかうおとだいこんのもの みそしる こまつなのおかかあえ	みにみれー びすけつと	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	かぼちゃ ぼーろ	◇ちくわのいそべあげ ぶたばらときやべつのためもの みそしる	かなっぺ	ちくわ、 ぶたにく みそとうふ	こめ、てんぷらこ	あおのり にんじん、たまねぎ、きやべつ、しめじ、とうみょう かぼちゃ、ねぎ
5 火	せんべい	ちんじやおろーす ちゅうかすーぶ わかめのなむる	みずようかん	ぎゅうにく ごま、ごまあぶら	こめ、ほるさめ、かたくりこ	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、にんじん
6 水	よーぐると	とりとやさいのもの みそしる じゃこときゅうりのすのもの	するめ かりんとう	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、たまねぎ きゅうり、わかめ、れたす、
★ 7 木	むらさきいも ちつぶ	たなばたはんぱーぐ すーぶ おほしさまのあえもの	すいか うのはなくつきこ	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 すーぶ いたりあんさらだ	こめぼんぼう	とりにく、よーぐると、かれーこ まりねどれっしんぐ	ろーるばん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きやべつ、 れたす、きゅうり、ぶちとまと
9 土		おべんとうもち				
11 月	うのはなくつきこ	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、かれーろーう、すきむみるく しーちきん、まよねーず ちーず	こめ、じゃがいも、	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 きりほしだいこん、にんじんきゅうり
★ 12 火	さくつとあられ	さんしよくれいめん しゅうまい れたす りんご	おこのみやき	たまご、ろーすはむ ぶたにく	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	むらさきいも せんべい	しーふーどらいす からあげ(♪とりのおーぶんやき) すーぶ こーんさらだ	けーき	えび、いか、あさり とりにく まりねどれっしんぐ	こめ かたくりこ	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 みそしる きやべつとしそあえ	ふるーつ かんでん	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 きやべつ、にんじん、ゆかり
15 金	きういふるーつ	しろみざかなのおーぶんやき たまねぎとしめじのためもの 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、とうみょう きやべつ、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	さくつとあられ	ぶたにくとなすのため みそしる きゅうりともやしのすのもの	ばいんよーぐると のけーき	ぶたにく みそ、あつあげ	こめ	なす、にんじん、びーまん、たまねぎ 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 すーぶ やさいのまりね	♪さかなっこ ぱりんこ	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、きやべつ、 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 みそしる ほうれんそうのごまあえ	とうもろこし	ぎゅうにく、とうふ、あつあげ みそ、あぶらあげ、 ごま、	こめ、じゃがいも、こんにやく、ふ	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、にんじん
22 金	ふわふわちつぶ	◇きすのてんぷら おくら ごもくひじきのもの すましる	くだものぜりー	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	むらさきいも ちつぶ	とりとやさいのとまとに すーぶ かいそうさらだ	かきごおり げんじばい	とりにく えび、まりねどれっしんぐ	こめ、じゃがいも、	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 ごもくまめのためもの みそしる	ずんだもち	ういんなー だいず、 みそ、とうふ	こめ、 こんにやく	れたす、 ごんぶ、にんじん、ほしいたけ、 かぼちゃ、ねぎ
★ 27 水	てつしお せんべい	◇ちくぜんに みそしる きゅうりとちくわのごまあえ	きういふるーつ かぼちゃぼーろ	とりにく みそ、とうふ ごま、ちくわ、	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ほしいたけ、 わかめ、ねぎ きゅうり、にんじん
28 木	うのはなくつきこ	しよくばん とんかつ ほいるきやべつ ぶちとまと すーぶ	ふるーつの よーぐるとあえ	ぶたにく ろーすはむ	しよくばん ぼんこ	きやべつ、ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、ぼぶりか
幼児 お泊り 29 金	とまと	さけのしおやき とうがんにのもの みそしる	びすこ	さけ とりみんち、	こめ かたくりこ	とうがん、にんじん きやべつ、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		とりにく、かれーろーう、すきむみるく まりねどれっしんぐ	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、にんにく、りんご れたす、きゅうり、ぶちとまと
朝ご飯		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、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、0・1歳児の配慮をしています。  
( )の食材を使用しています。

\* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。

\* 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
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
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

