

2018年7月 給食予定実施献立

あゆみこども園

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 ちようしをととのえる	
2	月	あかうおのけちやぶそーすがけ きゃべつとおくらのごまあえ わんたんすーぶ	ちーずむしぼん	あかうお ちーず	こめ ごま わんたんのかわ むしぼんみつくす	にんじん、たまねぎ、びーまん、ほししいたけ、たけのこ、とまとかん きゃべつ、おくら にんじん、たまねぎ、きくらげ	
3	火	◇がんととうがんのにももの きゅうりのこんがあえ ぶたにくとえのみそしる	ゆでとうもろこし	とりにく、がんもどき ぶたこまにく、みそ	こめ、さといも	にんじん、とうがん、こんにやく にんじん、きゅうり、しおこんぶ にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ とうもろこし	
4	水	なつやさいかかれー ぐりーんさらだ ばなな	うのはなくっきー ・ とろべー	とりにく、すきむみるく	こめ かかれーう ふれんちどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ、びーまん、なす れたす、きゅうり、ぶろっこりー ばなな	
5	木	(たなばたらんち) ろーるばん ほしのころつけ こーんさらだ みねすとろーね	たなばたぜりー ・ ほしたべよ (乳児:ほしっこ)	ぶたにく、とりにく だいたす、べーこん	ろーるばん じゃがいも、こむぎこ、ばんこ まりねどれっしんぐ	たまねぎ にんじん、れたす、きゅうり、こーん にんじん、たまねぎ、とまとかん	
6	金	ぶたじゃが こまつなもやしのにのりあえ なすのみそしる	よーぐると	ぶたばらにく みそ、あつあげ	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、えだまめ こまつな、もやし、きざみのり にんじん、なす、ねぎ	
7	土	おべんとうもち					
9	月	(えひめけん) たこめし さけのしおやき おくら せんぎりだいこんのにももの とうがんのみそしる	きらずあげ ・ とろべー	たこ さけ ちくわ、あぶらあげ あつあげ、みそ ぶたばらにく、みそ	こめ	しょうが おくら にんじん、きりほしだいこん にんじん、とうがん、ねぎ たまねぎ、なす、びーまん、ぶぶりか もやし、こーん、こまつな ほししいたけ、ねぎ	
10	火	◇ぶたにくとなすのみそいため さんしよくあえ そうめんいりすましじる	すいか ・ かりんとう	ぶたばらにく、みそ	こめ そうめん	しょうが おくら にんじん、きりほしだいこん にんじん、とうがん、ねぎ たまねぎ、なす、びーまん、ぶぶりか もやし、こーん、こまつな ほししいたけ、ねぎ	
11	水	(ばーすでーらんち) みーとろーふ(らたとういゆそーす) ばんぶきんさらだ こんそめすーぶ	けーき	あいびきみんち ろーすはむ ぎゅうにゅう、なまくりーむ、たまご	こめ、かたくりこ まよどれ こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ぶぶりか、なす、とまとかん、ずちきーに かぼちゃ、きゅうり にんじん、たまねぎ、げせり いちご	
12	木	あげじゃがのうまに きゅうりのつなあえ ようふうみそしる	おぐらとーすと	ぎゅうにく つな べーこん あずき	じゃがいも みそ しよくばん	にんじん、ねぎ きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	
13	金	とうふのちゅうかに ばんばんじーふうさらだ わかめすーぶ	びすこ	とうふ、ぶたばらにく さきみ	こめ、かたくりこ ごまどれっしんぐ ごま	にんじん、ほくさい、たけのこ、ちんげんさい、ほししいたけ、にんにく にんじん、きゅうり、もやし わかめ	
14	土	おべんとうもち					
16	月	うみのひ					
17	火	ぶたにくのばーべきゅーそーすがけ ほてとさらだ からふるすーぶ	そふとぜりー	ぶたろーす(ぶたこまにく) ろーすはむ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、まよどれ そふとぜりーのもと	たまねぎ、りんご きゅうり、にんじん たまねぎ、きゃべつ、ぶぶりか りんご、ばなな、ふる一つかん	
18	水	ひやしうどん ちくわのいそべあげ とうもろこし	かきごおり ・ ぱりんこ(乳児:てつしおせんべい)	あぶらあげ ちくわ	うどん てんぷらこ かきごおりのしろつぶ	にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ あおのり とうもろこし	
19	木	ちんじやおろーす かいそうさらだ ちんげんさいのすーぶ	みれーびすけつと	ぎゅうにく えび べーこん	こめ、はるさめ しょうゆどれっしんぐ	にんじん、びーまん、たまねぎ、たけのこ れたす、きゅうり、かいそう ちんげんさい、たまねぎ	
20	金	◇とりにくとやさいのきつぱりに おほしさまのあえもの じゃがいものみそしる	いもけんぴ (乳児:わしやあげ)	とりにく ちーず、かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	にんじん、とうがん にんじん、きゅうり、おくら にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ	
21	土	あゆみナイトデー 夕食	ぶたどん きゅうりのしそあえ ばなな	ぶたばらにく、ぶたこまにく	こめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ きゅうり、しそ ばなな	
23	月	ろーるばん ういんなー さらだ くだものぜりー	ろーるばん くだものぜりー	ういんなー	ろーるばん	れたす、きゅうり	
23	月	しろみぎかなのおーぶんやき とまと もやしとそぼろのさらだ きのこのすーぶ	ばーむくーへん	からすがいい とりみんち	こめ ごまあぶら	とまと もやし、きゅうり、ぶぶりか にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、げせり	
24	火	やさいたつぶりまーぼー ちくわときゅうりのちゅうかあえ はるさめすーぶ	かなつぺ (つなまよ) (しろあん&れんにゅう)	ぶたみんち、みそ、とうふ ちくわ つな、しろあん、れんにゅう	こめ、ごまあぶら、かたくりこ ごまあぶら はるさめ まよどれ、くらっかー	なす、たけのこ、びーまん、れんこん、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり にんじん、たまねぎ、みつば げせり	
25	水	◇なつとうごはん いかとやさいのうまに こまつなのおかかあえ なめこのみそしる	ういんなーばい	なつとう いか、ちくわ かつおぶし とうふ、みそ ういりー	こめ さといも	ねぎ にんじん、だいこん、こんにやく こまつな なめこ、ねぎ	
26	木	しよくばん ぼーくびーんず まかろにさらだ めろん	くだものぜりー	ぶたばらにく、だいたす ろーすはむ	しよくばん じゃがいも まかろに、まよどれ めろん	にんじん、たまねぎ、とまとかん にんじん、きゅうり にんじん	
27	金	すたみなどん はるまき ちゅうかすーぶ	ばなな	ぶたばらにく、ぶたこまにく とりみんち	こめ はるまきのかわ、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく にんじん、たまねぎ、きゃべつ、たけのこ、もやし ちんげんさい、きくらげ、たけのこ、みつば	
28	土	さまーかーにばる					
30	月	◇さばのごまみそやき いんげん ねばねばさらだ とうふときこのすましじる	れもんけーき	さば、みそ ちくわ とうふ たまご	こめ、ごま こむぎこ	いんげん おくら、きゅうり、なめこ、わかめ にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、だいこん、ねぎ れもん	
31	火	やきそば にくだんごいりちゅうかすーぶ あんにとんどうふ	みるくばん	ぶたばらにく とりみんち、ぶたみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす かたくりこ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし しいたけ、だいこん、みつば、しょうが、ねぎ あんにとんどうふ、ふる一つかん	

誕生会

* _____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。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。
 * 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。
 * □印は、職員室前に食材を展示しています。

給食で新しく取り入れる食材
 園で初めて提供する食材なのでアレルギー反応が出ないか
 心配な方は給食までにおうちで一度試していただくようお願いします。
 7/31 杏仁豆腐



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。子どもたちは暑さに負けず大好きな水遊びや運動遊びを楽しんでいます。夏は体力の消耗が激しい時期ですが、紫外線対策と水分補給を忘れず、毎日の食事でしっかりと栄養を取り、規則正しい生活を過ごすことで暑さに負けない元気な身体を作っていきましょう！

水分補給はこまめにとりましょう

子どもは大人に比べて、体の水分量が多いので脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です！！

喉が渴いたと感じる時は
すでに水分不足の状態

汗をかけず
体温が上がってる



こうなる前に...

1日をスタートする朝食時や
運動時には喉が渴く前に
意識的に水分補給を行いましょう



ミネラル補給も忘れずに！！

汗をかくことで水分と一緒にミネラルも失われ、疲れとだるさの原因になります。飲むものとしては、麦茶や湯冷ましが良いでしょう。経口補水液やスポーツドリンクは状況に応じて飲みましょう。

※ご飯やおかずにも水分が含まれています。三食をしっかり食べることで水分やミネラル補給にもなります。酸味のきいたさっぱりとした物やカレー粉を使用した料理は食欲増進におすすめです。



今月のメニューより

★給食★7月9日

今月の郷土料理『愛媛県』

(4人分)

たこめし



材料	
・米	2合
・たこ	150g
・しょうが	20g
★酒	大さじ1
★醤油	大さじ2
★無添加だし	大さじ1

作り方

- ①米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気をきる
- ②たこは1.5cm幅に切る。しょうがはせん切りにする
- ③炊飯器に①の米、★を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、②のたこをのせて炊く
- ④炊きあがったら、②のしょうがを加えて混ぜる

たこめしは、漁師さんが船の上で、取れたての自慢のたこをぶつ切りにしてお米といっしょに炊き込んだのがはじまりといわれています。



暑い夏を乗り切ろう！



夏バテ対策のポイント

- ①水分をしっかり補給すること
- ②たくさん寝て体を休めること
- ③運動をして汗をかくこと



食事での夏バテ予防



- ①夏野菜を食べる
水分が多く、体を冷やしてくれる効果があります
- ②温かい食べ物を食べる
冷房で冷えた体を温めてくれます

