



食事だより



平成27年7月28日
幼保連携型認定こども園
栗津温泉こども園

いよいよ夏本番！ 花火やプール、BBQ…夏ならではの楽しみがいっぱいですね☆
夏は体力の消耗が激しい季節です。早寝・早起き・朝ごはんを基本に、バランスの良い
食事とこまめな水分補給で暑い夏を乗り越えましょう♪



今月の食生活目標
暑さに負けないように
夏野菜を食べよう



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜たち。
赤の代表選手はなんといってもトマト。黄色はかぼちゃ・とうもろこし。
緑はきゅうりにピーマン・オクラに枝豆です。

夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。真っ赤に熟したトマトは丸かじり！
とれたてのきゅうりはそのままポリポリ、とうもろこしは茹でたてのアツアツをフーフーとかじりつく！
本物の夏野菜の味と香り、歯ざわりを是非子ども達に味わわせたいですね😊



～夏バテにならないためのオススメ料理

- ・豚肉の冷しゃぶ……梅肉とドレッシングで味をつけてさっぱりと。
- ・夏野菜カレー……豚バラ肉で作るとコクが出て、おいしいですよ。
- ・冷やっこ……レタス、トマト、きゅうりなどを添えるといいですね。
- ・冷やし中華……野菜をたくさんつけて食べましょう。
- ・マーボー豆腐……豆腐のかわりにナスでもいいですね。
- ・牛肉とピーマンの炒め物……オイスターソースで味付けします。
- ・豚汁……熱い料理は、新陳代謝を高めます。
- ・スープや煮物、あんかけなど……くず粉や片栗粉でとろみをつけて冷やし
のどごしをひんやりとさせても美味しいですよ。
- ・豚肉のしょうが焼き……夏のメニューの定番ですね。

梅、レモン、お酢に含まれるクエン酸は、疲労回復の効果があります！

あつい夏を元気に過ごすため食生活を見直そう

行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	土		ウインナーパン・野菜ジュース 味付き小魚・アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
3	月		カレーシチュー(夏野菜) ツナサラダ バナナ	カレーライス 飲むヨーグルト・ウエハース	ミルクココア せんべい・味付小魚
4	火		魚の立田揚げ(ごま) ドレッシングサラダ・味噌汁	ごはん 牛乳・オレンジ	飲むヨーグルト ゆでとうもろこし
5	水		とうがん煮・揚げ大豆の小魚がらめ キャベツの即席漬け	ごはん 給食用ジョア	ヨーグルトあえ
6	木		ホイコーロー・きゅうりの中華和え キャベツの即席漬け	ゆかりごはん お茶・ポーロ	野菜ジュース クラッカー
7	金	布団手入れ日	白味噌ポトフ・スパサラダ トマト	ごはん 豆乳・せんべい	ミルクココア ビスケット
8	土		ハムオニオン・野菜ジュース 味付き小魚・アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
10	月		豆乳シチュー・パンサンスー トマト	食パン 牛乳・バナナ	アイスクリーム ウエハース
11	火		白身魚フライ・わかめサラダ 大根スープ	ごはん 豆乳・ポーロ	飲むヨーグルト せんべい
12	水	布団手入れ日 誕生会	トマトの炊き込みごはん・鶏の唐揚げ コールスローサラダ・すまし汁	トマトの炊き込みごはん ヨーグルト	小松産人参ゼリー
13	木	希望保育	手作りお弁当	飲むヨーグルト ビスケット	ヨーグルト 味付き小魚
14	金	希望保育	手作りお弁当	ヨーグルト	給食用ジョア クラッカー
15	土	希望保育	手作りお弁当	飲むヨーグルト	
17	月	延長5時 避難訓練	スパゲティイタリアン・わかめスープ アニマルチーズ	食パン 牛乳・オレンジ	ミルクココア ビスケット
18	火		キャベツのクリーム煮・マッシュポテト トマト	ごはん 豆乳・せんべい	アイスクリーム ウエハース
19	水		魚の味噌煮・オクラの納豆和え 味噌汁	ごはん お茶・ポーロ	ヨーグルト 味付き小魚
20	木	太鼓の祭典	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル 蒸しシューマイ	ごはん 飲むヨーグルト・バナナ	給食用ジョア クラッカー
21	金	布団手入れ日 保育料袋配布	じゃが芋のそぼろ煮・ひじきのサラダ トマト	ごはん 牛乳・ぶどう	ミルクココア ビスケット
22	土		ウインナーパン・野菜ジュース 味付き小魚・アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
24	月		ポークシチュー・和風サラダ トマト	食パン 牛乳・りんご	ミルクココア ロールパン
25	火		魚のかば焼き・トマトとわかめのサラダ 味噌汁	ごはん 豆乳・バナナ	ヨーグルト 味付き小魚
26	水		豆腐ハンバーグ・味噌汁 切り干し大根のごま酢和え	ごはん 給食用ジョア	野菜ジュース せんべい
27	木	カワイプール(4歳) 保育料納入口座振替日	八宝菜・切り干し大根のゴマネーズ和え バナナ	ごはん 飲むヨーグルト・ポーロ	牛乳 ビスケット
28	金	布団手入れ日 お便り配布	豚肉と大豆の磯煮・春雨のごま酢和え トマト	ごはん 牛乳・ぶどう	アイスクリーム ウエハース
29	土		ハムオニオン・野菜ジュース 味付き小魚・アニマルチーズ	ロールパン 飲むヨーグルト	
31	月		コーンチャウダー・アニマルチーズ トマトときゅうりのピクルス	食パン 飲むヨーグルト・ウエハース	ミルクココア せんべい

☆12日は誕生会のため、一般児の主食は要りません。