



食事だより

平成30年7月27日
幼保連携型認定こども園
粟津温泉こども園

梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番ですね！
夏は花火や夏祭り、プールなどの楽しみがいっぱいの季節です。
しかし楽しみの反面、夏は体力の消耗が激しい季節でもあります。こまめに水分補給をして、プール遊びや外遊びの後は特に休養・睡眠にこころがけてくださいね。

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

～夏野菜を食べよう～

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。
周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期には美味しさや栄養価がアップします。

どんな野菜があるかな？



夏真っ盛り！！グリーンカーテンとしてニガウリを育てているご家庭も多いのではないのでしょうか？
ニガウリの苦みは体にこもった熱を取り除く効果があります。塩で軽くもんでから、サッと茹でると苦みが和らいで食べやすくなります☆
冬瓜には、水分とカリウムが豊富に含まれており、夏バテ防止や疲労回復に役立ちます！！
涼しげな見た目と淡泊な味わいが、夏のメニューにピッタリです。北陸では「かもり」として親しまれています。

夏野菜カレー

材料(4人分)

- 鶏肉もも肉 1枚
- かぼちゃ 1/4個
- ナス 1本
- トマト 1個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- コーン缶 1/2缶
- カレールウ 適量
- 油 適量

作り方

- ①鶏肉は一口大の乱切りにする
- ②かぼちゃ ナス トマト 人参は一口大の乱切りにする
- ③玉ねぎは半分にし1cmほどのスライスにする
- ④鍋を熱し油をしく 鶏肉を炒め火が通ったら
かぼちゃ 人参 玉ねぎを入れさらに炒める
- ⑤玉ねぎが透き通ってきたら水を入れる
- ⑥人参 かぼちゃに火が通ったらトマト ナス
コーンを入れ火を通す
- ⑦柔らかくなったらルウを入れ完成！！

暑いときにカレーを食べて夏バテを解消しましょう！！

☆1日は誕生会のため、一般児の主食 箸は要りません。

行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	水	誕生会	トマトの炊き込みご飯 甘辛肉団子 コーンサラダ わかめスープ	トマトの炊き込みご飯 野菜ジュース せんべい	お米のムース
2	木		豚肉のソースマリネ 玉子スープ アニマルチーズ	ゆかりごはん ヤクルト ポーロ	ヨーグルト
3	金	布団手入れ日	豚肉と大豆の磯煮 トマト キャベツサラダ	ごはん お茶 せんべい	飲むヨーグルト ホットケーキ
4	土		焼きそばパン アニマルチーズ 野菜ジュース 味付小魚	飲むヨーグルト	
6	月		カレーシチュー ドレッシングサラダ りんご	カレーライス お茶 せんべい	飲むヨーグルト ツナサンド
7	火		鶏の唐揚げ トマトのごま酢かけ 大根スープ	ごはん ヨーグルト	ヤクルト ビスケット 味付小魚
8	水		赤魚の煮付け オクラの納豆和え 味噌汁	ごはん お茶 ウエハース	ミルク せんべい
9	木		江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ バナナ	ごはん 牛乳 オレンジ	お茶 クラッカー
10	金	布団手入れ日	なすみそ炒め コーンかきたま汁 味付小魚	ごはん 飲むヨーグルト りんご	アイスクリーム
11	土	山の日			
13	月	希望保育 (お弁当 水筒持参)	手作りお弁当	飲むヨーグルト	野菜ジュース クラッカー
14	火		手作りお弁当	飲むヨーグルト	野菜ジュース せんべい
15	水		手作りお弁当	飲むヨーグルト	野菜ジュース ビスケット
16	木		マーボー豆腐 春雨のごま酢和え トマト	ごはん 牛乳 バナナ	飲むヨーグルト クラッカー
17	金		カレー肉じゃが トマトとわかめのサラダ バナナ	ごはん お茶 ウエハース	豆乳 せんべい
18	土		ウインナーパン アニマルチーズ 野菜ジュース 味付小魚	ご飯 豆乳 ウエハース	
20	月	避難訓練 延長5時まで みなみ診療所太鼓	ビーフシチュー 大根サラダ バナナ	食パン ヤクルト ビスケット	ジョア せんべい
21	火		鱈の竜田揚げ キャベツ即席漬け かきたま汁	ごはん ジョア せんべい	飲むヨーグルト クラッカー アニマルチーズ
22	水		豆腐ハンバーグ 切り干し大根のゴマネーズ和え 味噌汁	食パン ヨーグルト	ヤクルト ビスケット
23	木	おっしょべ祭り 太鼓の祭典	冬瓜煮 蒸しシューマイ わかめの酢の物	ごはん 牛乳 バナナ	アイスクリーム ウエハース
24	金	布団手入れ日	ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	ごはん 飲むヨーグルト りんご	牛乳 クラッカー
25	土	ふたば踊り	焼きそばパン アニマルチーズ 野菜ジュース 味付小魚	飲むヨーグルト	
27	月	保育料振替日 お便り配布	じゃが芋のポタージュ チキンサラダ オレンジ	食パン お茶 ポーロ	ミルク クラッカー
28	火		餃子入りスープ バンサンスー アニマルチーズ	ごはん 牛乳 バナナ	ヨーグルト 味付小魚
29	水		鮭のみそマヨ焼き トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	わかめごはん お茶 クラッカー アニマルチーズ	飲むヨーグルト マカロニきな粉
30	木		かぼちゃと茄子のミートソースがけ コンソメスープ バナナ	ごはん ヨーグルト	豆乳 ビスケット
31	金	布団手入れ日 プール納会	豚肉の味噌炒め 春雨スープ トマト	ごはん お茶 せんべい	牛乳 りんごきんとん