

平成28年7月 献立予定表

平成28年6月 30日

幼保連携型認定こども園城山幼稚園

日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	金	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のごま和え	ツナ缶 卵 木綿豆腐 チーズ じゃこ	白米 砂糖 油 ごま 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし 大葉	じゃこと大葉の おにぎり	504
2	土	牛肉丼 野菜の磯和え	牛肉 のり	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ 長ネギ 椎茸 キャベツ もやし	お菓子	379
4	月	ごはん タンドリーチキン カムカムサラダ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク ひじき	白米 砂糖 ごま油 ごま 油	ケチャップ ごぼう きゅうり 人参 いんげん	ひじき おにぎり	554
5	火	ごはん 魚の和風マリネ 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳 おから スキムミルク 卵	白米 砂糖 薄力粉 油 ミックス粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	おからドーナツ	513
6	水	ワカメご飯 のっぺい汁 じゃがいものおかか煮	かつお節 わかめ チーズ	白米 砂糖 油 片栗粉 さといも じゃがいも ごま	ごぼう 人参 大根 ピーマン 玉ねぎ	ピザ	422
7	木	シンデレラカレーライス オクラのサラダ セタゼリー	牛乳 きな粉 合挽肉	片栗粉 砂糖	なす かぼちゃ トマト 玉ねぎ グリーンピース 人参 オクラ	ミルクくずもち	640
8	金	ごはん 野菜の旨煮 春雨サラダ 牛乳	てんぷら 牛乳	白米 こんにゃく 砂糖 春雨 コーン 油 ごま	人参 ごぼう れんこん いんげん きゅうり 切干し大根 椎茸	干し大根と 椎茸おにぎり	545
9	土	ごはん ししゃも みそ汁 野菜のピーナッツ和え	みそ ししゃも	白米 砂糖 ピーナッツ	玉ねぎ なす こねぎ 人参 キャベツ もやし	お菓子	226
11	月	ごはん 千草焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳 スキムミルク じゃこ	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 油	人参 パセリ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ いんげん	ちんすこう	525
12	火	ごはん 鶏肉のカレー揚げ コンソメスープ 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 わかめ	白米 砂糖 バター 薄力粉	にんにく 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ	きのこ おにぎり	570
13	水	ごはん 豚肉のマーマレード煮 和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	白米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 ごま油	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ たら	ちぢみ	489
14	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き ワカメとオクラの和え物	魚 かつお節 わかめ	白米 麦 薄力粉 油 砂糖 ごま	オクラ きゅうり 人参	ミルククッキー	508
15	金	ごはん 松風焼き 野菜の塩昆布和え	鶏挽肉 卵 味噌 ツナ缶 昆布	油 白米 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ツナマヨ おにぎり	524
16	土	ごはん 肉じゃが 春雨スープ	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 椎茸	お菓子	340
18	月	海の日					
19	火	ごはん 照り焼きチキン 野菜の中華和え 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク のり	白米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにくしょうが 人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	529
20	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 三色生酢 牛乳	合挽肉 スキムミルク 牛乳 卵	白米 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 いんげん	卵おにぎり	511
21	木	やきそば ポップコーン バナナ 重慶祭り会 終業式	豚肉 のり	中華麺 油 コーンスナック じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが バナナ	手作りポテト チップス	348
22	金	お弁当デー	牛乳 スキムミルク	ミックス粉 砂糖 チョコレート		チョコチップ 蒸しパン	109
23	土	ドライカレー わかめスープ	合挽肉 わかめ	白米 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン	お菓子	337
25	月	親子丼 野菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節 さくらえび のり	砂糖 油 白米	玉ねぎ 人参 椎茸 長ネギ キャベツ もやし	ふりかけ おにぎり	567
26	火	雑穀米 だんご汁 ひじき炒め	鶏肉 きな粉	雑穀米 薄力粉 さといも こんにゃく 砂糖	大根 ねぎ 椎茸 人参 ピーマン	きなこドーナツ	333
27	水	混ぜごはん かき卵汁 じゃがいものカレー炒め	鶏肉 卵 かつお節 わかめ 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 じゃがいも ミックス粉 バター	たけのこ 人参 椎茸 ごぼう	マドレーヌ	425
28	木	ごはん 魚の照り焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	魚 牛乳	白米 砂糖 油 雑穀米	にんにく キャベツ 人参 きゅうり	雑穀おにぎり	436
29	金	冷し中華 ナスの味噌炒め	卵 ハム みそ	中華麺 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油 マヨネーズ	きゅうり なす ピーマン 人参	ハッシュドポテト	322
30	土	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉 のり	白米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース きゅうり キャベツ	お菓子	408

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。 ●献立及び材料は変更する場合があります。

ジメジメとした日が続いてますね!! 今からだんだんと暑さが増してきます。食欲も落ちやすくなってくるので冷たく食べやすい「そうめん」「冷奴」あと冷たい飲み物を選びがちですが、それでは食欲が減退し夏バテになりやすい体になります。「そうめん」や「冷奴」などを食べるときに蒸した鶏肉や細く切った焼き豚、きゅうり・トマトなどの具を添えてみるといいですね。あと料理にごま油やカレー粉などを使うと風味がよくなって食欲を促してくれますよ。

園庭の畑にもたくさんの野菜が実りました!

ゆり組さんが苗を選んで植えてくれたオクラ・きゅうり・トマト・じゃがいも・枝豆が収穫の時期を迎えました。梅雨の雨のおかげでグングン成長していますよ。園庭を通る際に見てみてください!

園で植えた野菜

☆きゅうり…利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/喉を潤す
☆オクラ…消化促進/夏バテ防止/疲労回復
☆枝豆…余分な水分をとる/利尿作用/飲みすぎ予防

☆トマト…食欲増進/余分な熱をとる/喉を潤す
☆じゃがいも…利尿作用/整腸作用/便秘の改善
☆かぼちゃ…免疫力を高める/血行不良による冷えを解消

他の夏野菜♪

☆スイカ…体を冷やす/むくみをとる/酒毒をとる
☆ナス…余分な熱をとる/血のめぐりをよくする …など

☆トウモロコシ…胃腸の調子を整える

夏野菜ならではの効果があります。夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!