

7月給食予定献立表



広田保育園

以上児	食育クイズ			1	2	3 保育参観日
副食	Q. 夏バテに効果のあるお肉は? ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 ☆正解は下にあります。ご覧ください③			・かつおの煮付 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・若布の味噌汁 ・パイナップル	・ミートローフ ・マカロニツナサラダ ・はんぺんスープ ・メロン	・豆腐のドライカレー風 ・ごまもやし ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	【予定平均給与栄養量】 ・エネルギー 414kcal ・たんぱく質 18.9g ・脂質 17.7g			・ごま団子 ・牛乳	・ピーナッツサンド ・牛乳	
	5	6	7 セタ	8	9	10
副食	・ツナとチーズのたまご焼き ・ウィンナーソテー ・ワントンスープ ・キウイフルーツ	・豚肉と野菜の炒め煮 ・いかと若布の酢味噌和え ・なめこ汁 ・オレンジ	・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・セタスープ ・メロン・セタゼリー	・厚揚げの甘から煮 ・ひじきのごま和え ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	・さばの竜田揚げ ・バンサンスー ・五目スープ ・パイナップル	・はんぺんのチーズ焼き ・いんげんのサラダ ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・甘食 ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	
	12	13	14	15	16	17
副食	・茄子のミートグラタン ・スパゲティサラダ ・若布スープ ・オレンジ	・変り納豆 ・ほうれん草と海苔のお浸し ・大根汁 ・バナナ	・ささみのオープン焼き ・若布の煮物 ・南瓜の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・きんぴらごぼう ・しめたま汁 ・パイナップル	・厚焼きたまご ・冷しゃぶ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	・五目焼きビーフン ・ポパイサラダ ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ずんだプリン ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	
	19	20 お誕生会	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
副食	・鶏味噌焼き ・切干大根の炒り煮 ・すまし汁 ・キウイフルーツ	・うな丼 ・南瓜のそぼろ煮 ・即席漬け ・そうめん汁・すいか	・かに玉 ・ブロッコリーのごま酢和え ・肉団子スープ ・ミニトマト			・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳・バナナ
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	アイスクリーム	・ハムチーズサンド ・牛乳			
	26	27	28	29	30	31 手作り弁当の日
副食	・枝豆入りたまご焼き ・きゅうりもみ ・豚汁 ・グレープフルーツ	・ピーマンの肉詰煮 ・野菜ソテー ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	・鰯の塩焼き ・干草和え ・凍豆腐の清汁 ・すいか	・南瓜コロッケ ・コーンサラダ ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト	・カレー ・三色サラダ ・たまごスープ ・バナナ	・牛乳
おやつ	・フルーツポンチ ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・オレンジゼリー ・ビスケット	・ジョア ・ウエハース	



元気に楽しい夏を過ごすために...

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

★ 水分補給を十分にしましょう！



★ 1日3食、バランス良く、いろいろなものを食べましょう！



★ 睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう！



「旬の食材」を食べましょう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

＜夏が旬の食材＞



枝豆 ..大豆が熟す前の未熟果です。ビタミンB₁、B₂、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。

☆ **枝つきがおいしい**

枝から切り離すと一気に味が落ちるので、間をおかず、すぐに茹でるのがおいしく食べるコツです！

トマト ..ビタミンC、Aが多く、脂肪の代謝を助けるビタミンB₆なども含まれています。

☆ **うまみ成分がたっぷり**

トマトのうまみ成分、グルタミン酸は、果肉よりも種のまわりのゼリー部分に多く含まれています。サラダはもちろん、ソースなどにするときもそのまま入れましょう。

A. 正解は②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB₁が豊富に含まれています。玉葱やにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収が良くなります。