

給食だより

子供の家幼稚園

7月です

2021年

7月の献立



月	火	水	木	金	土
			1 ヨーグルト	2 フレーク・牛乳	3
			雑穀米・みそ汁 肉じゃがカレー味 ささみときゅうり和え 牛乳・もも缶 ☆お好み焼き	雑穀米・みそ汁 ミンチカツ ひじきとキャベツサラダ 牛乳 ☆ゆでとうもろこし	きつねうどん 竹輪のごま炒め バナナ ☆クロワッサン
5 バナナ・牛乳	6 チーズ	7 センべい	8 ヨーグルト	9 おたんじょう会	10
五目焼き豚ラーメン 紅白なます ずいか 牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり	麦ごはん・みそ汁 オクラ納豆山かけどんぶり シシャモフライ りんご・牛乳 ☆ばんちゃん	麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりと炒り卵サラダ セタゼリー・牛乳 ☆小豆蒸しパン	雑穀米・トマトスープ 赤魚の煮つけ じゃがいも炒め パイナップル・牛乳 ☆寒天入りフルーツポンチ	雑穀米 ポークチャップ りんごのサラダ 牛乳・ローゼリー ☆さつまいもスープ	シーフードドリア オクラスープ みかん缶 ☆ゼリー
12 バナナ・牛乳	13 チーズ	14 センべい・牛乳	15 ヨーグルト	16 おたんじょう会	17
サラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 もも缶 牛乳 ☆あげばん	雑穀米・五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの酢の物 牛乳 ☆バナナハードケーキ	枝豆とじゃこご飯 松風焼き みそ汁 ☆ブラマンジェ	青菜ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ ずいか・牛乳 ☆フライドポテト	雑穀米・けんちん汁 魚のしそ風味揚げ 粉ふき芋 牛乳 ☆ほうれん草パン	ロールパン 豆乳シチュー キャベツサラダ ☆ゆかりおにぎり
19 バナナ・牛乳	20 チーズ	21 センべい・牛乳	22 傘	23 傘	24
五目焼き豚ラーメン 紅白なます ずいか 牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり	麦ごはん・みそ汁 オクラ納豆山かけ丼 シシャモフライ りんご・牛乳 ☆ばんちゃん	麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりと炒り卵サラダ ヨーグルト ☆小豆蒸しパン	海の日	スポーツの日	シーフードドリア オクラスープ みかん缶 ☆ゼリー
26 バナナ・牛乳	27 チーズ	28 センべい・牛乳	29 ヨーグルト	30 フレーク・牛乳	31
サラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 もも缶 牛乳 ☆あげばん	雑穀米・五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの酢の物 牛乳 ☆バナナハードケーキ	枝豆とじゃこご飯 松風焼き みそ汁 ☆ブラマンジェ	青菜ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ ずいか・牛乳 ☆フライドポテト	雑穀米 ポークチャップ りんごのサラダ 牛乳 ☆さつまいもスープ	ロールパン 豆乳シチュー キャベツサラダ ☆ゆかりおにぎり

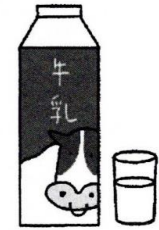
暑い夏が続いています。

気温が高く、水分を多くとるので食欲がおちやすい時期ですが、夏を乗り切るには食事が大切です。

さっぱりと酢の酸味を効かせたり、香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけるのも良い方法です。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



オクラのネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使います。



海の恵み 海藻

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化したり、甲状腺ホルモンをつくったりするため成長期に大切です。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗菌作用や、血中のコレステロール値を下げる働きがあります。

わかめ

もずく

ひじき

こんぶ

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。