

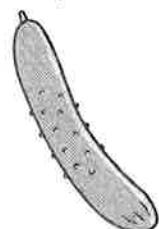
日 付 日 曜 日	献立名	材料名(量食・3時おやつ)	体の調子(子ども)	10時おやつ 3時おやつ	やさしい類取用	
01 火	ごはん 肉じゃが オクラもずく和え 味噌汁(豆腐・えのき)	米、じゃがいも、マカロニ、てんさい糖、黒糖、油	豚肉、もずく、豆腐、花かつお、みそ、きな粉、保育乳	すいか、にんじん、玉ねぎ、おくら、こんにゃく、えのき豆、椎茸、ねぎ、レモン果汁	豆乳シリアル きな粉マコロニ すいか ミルク 180	136
02 水	ごはん ミートローフ 赤うり豆苗おかかサラダ 卵と冬瓜スープ	米、油、てんさい糖	豚肉、卵、花かつお、保育乳、豚しゃぶ、かつお節、わかめ	バナナ、とうもろこし、モーワイ、冬瓜、玉ねぎ、豆苗、シーグラーサー果汁	豆乳シリアル とうもろこし バナナ ミルク 180	167
03 木	ごはん きんぴら炒め ごま白和え みそ汁(玉葱/小松菜)	米、ホットケーキ粉、あんこ、油、てんさい糖、すりごま、バター	豆腐、豚肉、牛乳、卵、みそ、ツナ、花かつお、保育乳	ネーブル、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、小松菜、こんにゃく	豆乳シリアル どらサンド ネーブル ミルク	110
04 金	ひじき炊き込みごはん ブロッコリーごまあえ かちゅーゆ	さつまいも、米、油、すりごま	豚肉、花かつお、みそ、保育乳、のり、ひじき	バナナ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ	豆乳シリアル 蒸し芋 バナナ ミルク 180	116
05 土	AM七夕会 	PM親子陶芸教室 				
07 月	ごはん 大豆ドライカレー おかか和え(きゅうり・トマト・わかめ)	米、じゃがいも、そうめん、油	豚肉、大豆、チーズ、花かつお、豚しゃぶ、のり、わかめ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、トマト、おくら、しめじ、シーグラーサー果汁	シリアル ミルク 七夕そうめん バナナ 麦茶	185
08 火	ごはん かぼちゃ煮 ひじき炒め 湯豆腐汁	さつまいも、米、油、てんさい糖、黒ごま	豆腐、ちき揚げ、油揚げ、花かつお、ひじき、保育乳	かぼちゃ、ネーブル、にんじん、ねぎ	豆乳シリアル 大学芋 ネーブル ミルク 180	126
09 水	ごはん 鶏肉レモン煮 春雨サラダ んじんじんスープ	米、てんさい糖、油、春雨、片栗粉、グラッパー、ごま油	鶏肉、アガー、花かつお	バナナ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、トマト、シーグラーサー果汁、レモン果汁	シリアル ミルク シーグラーサーゼリー バナナ クラッカー	148
10 木	ごはん オクラ納豆 小松菜炒め もずく汁	米、ホットケーキ粉、油、メープルシリップ	もずく、納豆、牛乳、ちき揚げ、卵、花かつお、保育乳	すいか、小松菜、にんじん、おくら、とうもろこし、ねぎ	豆乳シリアル ココアホットケーキ すいか ミルク 180	156
11 金	ごはん じゃこ佃煮(ゴーヤー) チーズ 鶏だんご汁	米、てんさい糖、バター、片栗粉、食パン、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、しらす、花かつお、みそ、きな粉、保育乳、ひじき	ネーブル、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、にら	豆乳シリアル きな粉トースト ネーブル ミルク 180	67
12 土	土曜保育を利用される方はお弁当持参登園のご協力お願いします。					
14 月	ごはん 野菜炒め スティックきゅうり かき卵汁	米、ホットケーキ粉、油	卵、牛乳、ちき揚げ、花かつお、保育乳、わかめ	すいか、チャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン	豆乳シリアル 蒸しパン すいか ミルク 180	136
15 火	ごはん とろとろオクラ和え 人参シリシリ イナムドウチ	米、マーマレード、油、マヨネーズ、パター、食パン、すりごま	豚肉、ツナ、かぼちゃ、イナムドウチ、みそ、花かつお、保育乳	にんじん、ネーブル、冬瓜、こんにゃく、おくら、にら、椎茸、ねぎ	豆乳シリアル マーマレードジャムサンド ネーブル ミルク 180	144
16 水	沖縄そば 人参すりごまサラダ チーズ	沖縄めん、米、てんさい糖、すりごま、ごま油、油	豚肉、かぼちゃ、チーズ、花かつお、しらす、かつお節	すいか、にんじん、ゴーヤー、ねぎ	シリアル ミルク ゴーヤーおにぎり すいか 麦茶	118
17 木	お弁当会 	てんさい糖	保育乳	ネーブル	豆乳シリアル かみがみ焼きそば ネーブル ミルク 180	140
18 金	ごはん 野菜カレー 種なしブルーン	米、じゃがいも、コーンフレーク、油	豆乳、豚肉、チーズ	バナナ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ブルーン	クラッカー ミルク 豆乳シリアル バナナ 麦茶	120
19 土	土曜保育を利用される方はお弁当持参登園のご協力お願いします。					
# 月	 海の日					
22 火	ごはん 納豆みそ ゴーヤー炒め 冬瓜汁	さつまいも、米、油、てんさい糖	納豆、ちき揚げ、みそ、花かつお、保育乳	ネーブル、冬瓜、にんじん、ゴーヤー、小松菜、ねぎ	豆乳シリアル 蒸し芋 ネーブル ミルク 180	128
23 水	ごはん カレー竜田焼き 小松菜白和え 春雨スープ	米、春雨、片栗粉	たら、豆腐、ツナ、花かつお、保育乳	バナナ、とうもろこし、小松菜、にんじん、へちま	豆乳シリアル とうもろこし バナナ ミルク 180	135
24 木	ごはん クーフィリチ 赤うりおかか和え 島汁	米、パン、てんさい糖、油	鶏肉、豚肉、大豆、花かつお、かぼちゃ、昆布、みそ、花かつお、保育乳、豚しゃぶ、かつお節	モーワイ、ネーブル、冬瓜、にんじん、こんにゃく、しめじ、ねぎ	豆乳シリアル かぼちゃパン ネーブル ミルク 180	129
25 金	ごはん マーポーへちま スティックきゅうり わかめうどん汁	米、うどん、片栗粉、てんさい糖、ごま油、カップケーキ	保育乳、豆腐、カルピス、豚肉、牛乳、花かつお、みそ、豚しゃぶ、わかめ	バナナ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、へちま、ニンニク、しょうが	シリアル ミルク カップケーキ バナナ ラッシー	92
26 土	土曜保育を利用される方はお弁当持参登園のご協力お願いします。					
28 月	ごはん ウズナー ほうれん草白和え そうめん汁	米、そうめん、てんさい糖、クラッカー、油	豆腐、ヨーグルト、鶏肉、ホイップクリーム、ツナ、花かつお、みそ、ゼラチン	モーワイ、オレンジジュース、はうれん草、にんじん、おくら、ブルーン	シリアル ミルク オレンジジュース 種なしブルーン クラッカー	145
29 火	スパゲティミートソース ブロッコリーおかか和え もずくと豆腐スープ	スパゲティ、米、じゃがいも、油、ごま油	豆乳、豚肉、もずく、豆腐、花かつお、チーズ、かつお節、しらす、青のり	ブロッコリー、ネーブル、玉ねぎ、にんじん	シリアル ミルク ミネラルおにぎり ネーブル 豆乳	140
30 水	ごはん じょうが焼き ボイルサラダ(キャベツ・トマト) 味噌汁(えのき・冬瓜)	米、小麦粉、てんさい糖、ホットケーキ粉、ドレッシング、油	豚肉、卵、みそ、花かつお、保育乳	すいか、玉ねぎ、冬瓜、キャベツ、にんじん、トマト、えのき豆、ゴーヤー、じょうが	豆乳シリアル ゴーヤーアンダギー すいか ミルク 180	211
31 木	ごはん 油みそ せんぎり炒め 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	米、てんさい糖、油	ヨーグルト、豚肉、ツナ、花かつお、みそ、昆布	バナナ、大根、にんじん、玉ねぎ、冬瓜、りんご、こんにゃく、えのき豆	シリアル ミルク ヨーグルトと冬瓜りんごのコンポート バナナ 麦茶	119
【一日に必要な野菜摂取量について】 (緑黄色野菜、淡色野菜、芋類、果物類、きのこ類、海藻類)		献立の平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー545Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.7g 鉄分 2mg カルシウム 237mg (3歳未満児) エネルギー 542Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.4g 鉄分 3mg カルシウム 261mg				

# たのしくたべようニュース

## いろいろな夏野菜を食べましょう

きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどの話をお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

### きゅうり

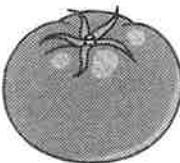


水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

#### おいしさ・新鮮さの見分け方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です（中には、イボのない品種もあります）。

### トマト



抗酸化作用のあるリコ펜(リコピン)やビタミンC、 $\beta$ -カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコペンの色です。

#### おいしさ・新鮮さの見分け方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

### とうもろこし



野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。

#### おいしさ・新鮮さの見分け方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

### なす



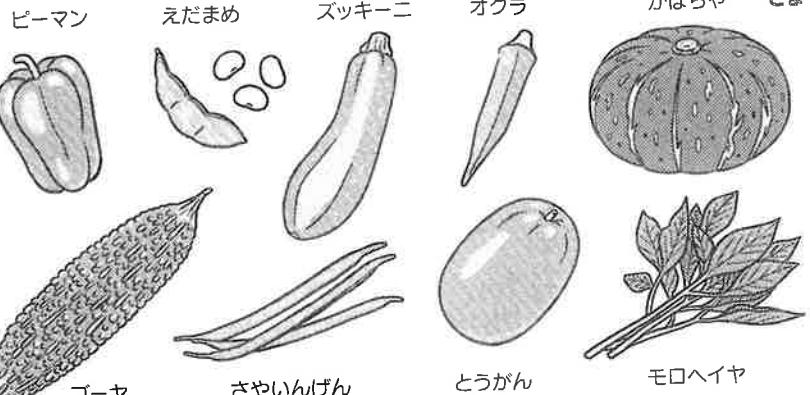
90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

#### おいしさ・新鮮さの見分け方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。

まだまだ  
あるよ!

## 今が旬の夏野菜



## とうもろこしの皮をむいてみよう



とうもろこしを皮つきで購入した時は、とうもろこしを触り、どんな感触か、どんなにおいかを確かめてみましょう。また、その時に、とうもろこしの実とひげが、同じ数であることを伝えてみてください。食べる前にした皮むきの経験が、食への興味につながります。



## 7月7日 七夕

七夕の始まりは、1年に一度、織り姫と牛が天の川をわたって会うという中国の伝説です。日本には、奈良時代に伝わったといわれています。

七夕には、青、赤、黄、白、黒の五色の短冊に願いごとを書いて笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

