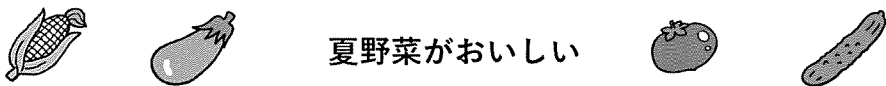




きゅうしょくだより

雄物川保育園

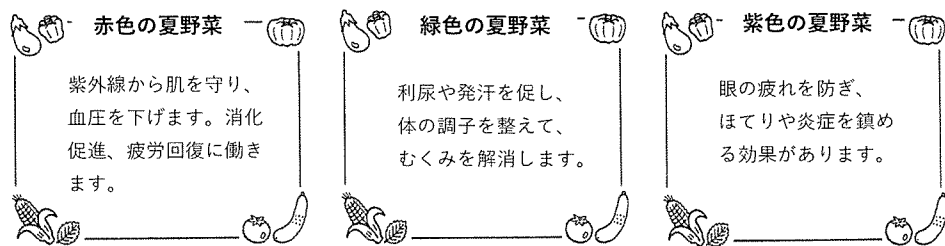
R 7.7.28



夏野菜がおいしい

キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。

親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。



〈いろいろな夏野菜〉

キュウリ	利尿作用、余分な熱・塩分をとる、のどを潤す。ほてった体を冷やす。
ピーマン	血をさらさらにする。
トマト	食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す。水分がたくさん含まれている。
ナス	余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化のうやはれを治める。
レタス	利尿作用、余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化のうやはれを治める。
スイカ	体を冷やす、のどを潤す、利尿作用、むくみをとる。
トウモロコシ	胃腸の調子を整える。タンパク質がたくさん！



冷たいものをとり過ぎないで！

冷たいものをたくさん飲んだり食べたりすると、水分のとり過ぎとなり、腸の動きも活発になり過ぎて下痢になることがあります。暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなりますが、とり過ぎると体調を崩してしまうので注意しましょう。



8 月 予 定 献 立 表



曜 日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
献立	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： 黄色のマーカー →卵を使用しているメニュー (ハム・ベーコン・マヨ・揚げ衣・卵・ちくわ・さつま揚げ)				ゆで豚の中華和え かにサラダ 大根の味噌汁 スイカ	サラダうどん ゼリー
	緑色のマーカー →果物のアレルギー食材(キウイ)					
					せんべい	ビスケット
					ヨーグルト	せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	4	5	6	7	8	9
献立	鰹のコーン焼き れんごんの金平 ベーコン ほうれん草の味噌汁 オレンジ	メンチカツ 衣 シーザーサラダ ベーコン・マヨ じゃが芋の味噌汁 バナナ	ビビンバ丼 もやしの味噌汁 メロン	赤魚のきのこソース おひたし ハム 高野豆腐の味噌汁 キウイ	ポークカレー 海藻サラダ ハム グレープフルーツ	焼きそば わかめスープ
					オレンジ	
	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
	クッキー 牛乳	ばりんこ ミルク	キャロットケーキ 牛乳	味しらべ ミルク	ヨーグルト	せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	11	12	13	14	15	16
献立	山 の 日	鶏肉の漬け焼き マカロニサラダ ハム・マヨ キャベツの味噌汁 オレンジ	わかめうどん ゼリー	焼肉丼 わかめの味噌汁	ナポリタン コンソメスープ	五目ラーメン ゼリー
		ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
		ばかうけ ミルク	せんべい	せんべい	ヨーグルト	せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	18	19	20	21	22	23
献立	豚肉の胡麻味噌焼き 和風サラダ ハム 舞茸のすまし汁 オレンジ	鰹のチーズ焼き ジャーマンポテト なすの味噌汁 グレープフルーツ	牛 丼 油揚げの味噌汁 スイカ	鶏ささみフライ 衣 ブロックリーサラダ マヨ 中華スープ パイン	胡麻サバ 野菜炒め きのこの味噌汁 バナナ	なすとトマトの スパゲッティ 野菜スープ
	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
	バウムクーヘン 牛乳	ソフトサラダ ミルク	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	雪の宿 ミルク	ヨーグルト	せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	25	26	27	28	29	30
献立	鶏肉の南蛮焼き ポテトサラダ マヨ ちくわの味噌汁 ちくわ グレープフルーツ	鮭のパン粉焼き ひじきの煮物 さつま揚げ お麩の味噌汁 オレンジ	豚 丼 きのこウインナーの スープ バナナ	豚肉のトマトソース サラサバサラダ マヨ コーンスープ パイン	チキンカレー 小松菜ともやしの 和え物 スイカ	けんちんうどん ゼリー
	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
	クッキー 牛乳	ハッピーターン ミルク	揚げパン 牛乳	星たべよ ミルク	ヨーグルト	せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						