



給食だより 7月号

宗教法人法性寺 道場保育園

2021(令和3)年 7月1日

日差しが夏を感じるこの頃、急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。食事は一日三食しっかり食べ、水分補給をこまめにしましょう。保育園では、暑い時でも食べやすい給食、おやつ作りを心がけています。

エアコンの効いた部屋で一日過ごしていませんか？

エアコンの効いた部屋で過ごしていると、体温をうまく調節出来なくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。

ポイント 夏バテしないために！



◎水分補給をしっかりする



◎一日三食しっかり食べる



◎睡眠時間をしっかりとる

子どもは多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子ども達に与える水分は、食事ごとの汁物、麦茶、白湯などの糖分のないものを中心に行きましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになります。

ポイント 夏の食事！

きゅうり・トマト・なす・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。エネルギーを作り出す時に必要なビタミンBを含む食品として、豚肉もオススメです。



誕生日会メニュー

- 十六穀米
- ささみのフィンガーフライ
- ピーマンの素揚げ
- かぼちゃサラダ
- もずくスープ
- すいか
- おやつ
- 牛乳
- コーンマフィン



豚となすのなべしぎ

子ども4人分

★メニュー紹介★

【材料】

- *豚ひき肉 120g
- *なす 大1本
- *青ピーマン 2個
- *人参 1/3
- *油 小さじ1
- (調味料)
- *砂糖 小さじ1
- *濃い口しょうゆ 小さじ2
- *みそ 小さじ1
- *だし汁 300cc

【作り方】

- なすは縦に皮をむき、1cmの厚さのいちょう切りにして水に放してアクを抜く。
- ピーマンは種をとり、食べやすい短冊切りにする。
- 人参も食べやすい短冊切りにする。
- なべに油を熱し、豚肉、人参、なす、ピーマンの順に炒め、だし汁(ひたひたになるぐらい)と調味料で煮詰める。

▼夏の暑い時でも、ご飯の進む一品です♪

▼なすは油でよく炒めると、味もよくなじみます。

▼お好みで青じそなどを加えてもおいしく出来上がりますよ！

2021年度7月献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

			1(木)	2(金)	3(土)	
昼食	標準時間外延長おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり		麦ご飯 豚肉となすのなべしぎ もやしの酢の物 きのこの清まし汁 フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 鮭の西京焼き(マヨネーズ入り) ピーマンの素揚げ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(豆腐と油揚げ) 元気ヨーグルト ソフール	チャーハン 小松菜のみそ汁	
3時			牛乳 チーズ入り揚げパン	牛乳 ゆでスイートコーン	畑の-snack カレー味 野菜スティック	
昼食	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 モロヘイヤのスープ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 いわしのさっぱり煮(梅) じゃがチーズ 切り干し大根の味噌汁 無添加かつおふりかけ 国産野菜ゼリー	ちらし寿司 天の川風清まし汁 フルーツ(すいか)	麦ご飯 ピーマンの肉詰め にんじんスティック 大豆もやしサラダ トマトとえのきの清汁 元気ヨーグルト ソフール	焼肉丼 しらすと人参のきんぴら なすとしめじの味噌汁 フルーツ(すいか)	お弁当日
3時	牛乳 なんきん団子	牛乳 おからもち	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 五平もち	牛乳 コーントースト	
昼食	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	麦ご飯 スパニッシュオムレツ シーチキンサラダ ミネストローネ 国産野菜ゼリー 栄養ふりかけ	麦ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきとれんこんの煮物 みそ汁(生揚げときのこ) フルーツ(オレンジ)	とうもろこしごはん チキンのトマト煮 チップスサラダ ジュリアンスープ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 じゃが芋のベーコン煮 豆腐とおくらの味噌汁 フルーツ(すいか)	麦ご飯 かれのいねぎソースかけ 南瓜のいとこ煮 きのこの汁 国産野菜ゼリー	お弁当日
3時	牛乳 かぼちゃかん	牛乳 じゃがいものカップケーキ	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 野菜入りケーキサレ	牛乳 チーズ焼きおにぎり	
昼食	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
	麦ご飯 生揚げと豚肉の炒め煮 れんこんのマリネ 夏野菜のスープ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 鱈のピカタ 冬瓜のあんかけ みそ汁(生揚げとチンゲンサイ) 元気ヨーグルト ソフール	十六穀米 ささみのフィンガーフライ ピーマンの素揚げ かぼちゃサラダ もずくスープ フルーツ(すいか)	海の日	スポーツの日	ツナピラフ けんちん汁のスープ
3時	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 マーマレードパン	牛乳 コーンマフィン			紫いもチップ パフスナック
昼食	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
	夏野菜カレー フルーツ(すいか)	麦ご飯 豆腐のまご揚げ わかりとわかめの酢の物 夏野菜の清まし汁 国産野菜ゼリー	ジャージャー麺 豆腐とわかめの清まし汁 フルーツ(オレンジ)	しょうがごはん ゴーヤと豚肉の天ぷら わかめときゅうりの酢味噌あん きのこの清まし汁 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 鯛の松前煮 マカロニサラダ なすとわかめの味噌汁 無添加かつおふりかけ フルーツ(オレンジ)	マーボー丼 小松菜とえのきの清まし汁
3時	牛乳 豆乳わらびもち	牛乳 じゃがいも入りもちもちパン	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 フレンチトースト	牛乳 麩のラスク(きなこ味)	畑の-snack カレー味 野菜スティック