

大和東保育園
平成27年度7月(文月)献立

7月の目標 夏野菜を食べよう

今月は夏野菜を食べようです。夏野菜といえば日常的に使用するトマト、茄子、ピーマン、南瓜などがこの季節、一番おいしい時期を迎えます。畑の夏野菜たちもすくすく育っています。給食メニューにもたくさん入れて今月も美味しい給食を提供します。

※乳児には午前中に牛乳、幼児には小魚等がでます。
※気温も暑くなり、食中毒の心配の恐れがある為、クッキングは控えさせていただきます。
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品して

曜	月	火	水	木	金	土
日	1					
予定	野菜の日					
昼食	<p>今月のテーマ野菜はトマトです。トマトには胃を守る働きがあり、身体が暑さにはばててしまい食欲不振のときや胃の調子が悪いときなどにも、トマトは効力を発揮します。保育園ではトマトジャムづくりを子どもたちの前でやることや、トマトの収穫を行いトマトに触れる機会を設けていきたいと思えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・中華ナムル ・春雨とトマトのスープ ・すいか <ul style="list-style-type: none"> ・トマトの冷製パスタ ・南瓜サラダ ・ペイザンヌスープ ・バナナ <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き(付)レモン ・豆腐と若布の和風サラダ ・オクラと油揚げの味噌汁 ・メロン <ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・和風サラダ ・茄子とお麩の味噌汁 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトジャムカナッペ ・プロセスチーズ ・牛乳 <ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 <ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 <ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・牛乳 					
日	6	7	8	9	10	11
予定	気身体測定(幼児)		野菜の日 身体計測(乳児)		夏祭り	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・フルーツヨーグルトサラダ ・ビーンズスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お楽しみトッピングそうめん ・鶏肉の味噌焼き ・短冊サラダ ・七夕すまし汁 ・天の川ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・おからとひじきの和風ハンバーグ ・マセドアンサラダ ・絹さやのかき玉汁 ・ハイナッフル 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・若布ときの中華スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖のフライ ・千切り野菜 ・モロヘイヤと大根の味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおにぎり ・肉野菜炒め ・じゃが芋と玉葱の味噌汁
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お星さまのお寿司 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お豆腐白玉のすんだ和え ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とコーンのピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バウムクーヘン ・牛乳
日	13	14	15	16	17	18
予定			野菜の日		誕生日会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・チキンのマーマレード焼き ・ラタトゥイユ ・じゃが芋と人参のスープ ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布ご飯 ・かじきと枝豆のコロコロ揚げ ・ほうれん草のお浸し ・茄子とえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・中華ナムル ・春雨とトマトのスープ ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・わくわくパーティーピザ ・おさつフライ ・畑のマリネ ・ほうれん草とベーコンのカレースープ ・フルーツ盛り合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き(付)レモン ・豆腐と若布の和風サラダ ・オクラと油揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・和風サラダ ・茄子とお麩の味噌汁
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすと梅のおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜蒸しパン ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトジャムカナッペ ・プロセスチーズ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・まるごとすいかボンチ ・ウエハース ・レモンティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・牛乳
日	20	21	22	23	24	25
予定	海の日		野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・豚肉と夏野菜の味噌炒め ・中華胡瓜 ・中華風コンソースープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・おからとひじきの和風ハンバーグ ・マセドアンサラダ ・絹さやのかき玉汁 ・ハイナッフル 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・若布ときの中華スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖のフライ ・千切り野菜 ・モロヘイヤの大根味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおにぎり ・肉野菜炒め ・じゃが芋と玉葱の味噌汁
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・五目冷麦 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お豆腐白玉のすんだ和え ・せんべい ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とコーンのピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バウムクーヘン ・牛乳
日	27	28	29	30	31	
予定	避難訓練		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・チキンのマーマレード焼き ・ラタトゥイユ ・じゃが芋と人参のスープ ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布ご飯 ・かじきと枝豆のコロコロ揚げ ・ほうれん草のお浸し ・茄子とえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネバナパソ豆丼 ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ・キャベツの味噌ドレッシングサラダ ・豆腐と三つ葉のすまし汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりタコライス ・マカロニサラダ ・キャベツと大根のスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおにぎり ・肉野菜炒め ・じゃが芋と玉葱の味噌汁
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすと梅のおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜蒸しパン ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とベーコンのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	

いっぱい食べて
夏を乗り越えよう

暑くなると、汗をたくさんかくことでミネラルを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されます。暑い夏には、ビタミンB群を多く含む「豚肉」や「夏野菜」を積極的に食べましょう。特に豚肉はレモンやオレンジなど、クエン酸を多く含む食品と組み合わせればさらばり食べられるだけでなく、豚肉の栄養効果もアップします。