



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	すい	さわらのうめやき スパゲティーサラダ かぼちゃのみそしる パナナ (未満児:たらのうめやき)	むぎちや おかし	M おかし
2	もく	なつやさいのマーボーどうふ ツナとキャベツのサラダ いんげんのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	むぎちや おかし
3	きん	パン とりにくのトマトにこみ こふきいも おくらのスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
6	げつ	さけのサワーソースやき ごもくひじきに にらのみそしる メロン	むぎちや おかし	アイス
7	か	～たなばたランチ～ キラキラちらしずし ほしのコロケ ブロッコリーおかかあえ あまのがわそうめんじる たなばたゼリー	ジュース おかし	M おかし
8	すい	かじきとやさいのかきあげ いりどうふ なすのみそしる パナナ	むぎちや おかし	まめびよ おかし
9	もく	わふうミートローフ おくらともやしのナムル じゃがたまスープ オレンジ	ジュース おかし	M トマトチーズ むしばん
10	きん	サマーカレー きゅうりとみかんのすのもの グレープフルーツ むぎちや	むぎちや おかし	M おかし
13	げつ	さばのたつたあげ キャベツのしょうがあえ きんぴらのみそしる パナナ	むぎちや おかし	ジュース おかし
14	か	ぶたローズにくのオレンジソースかけ だいこんエビサラダ きのことどうふのすましじる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
15	すい	パン とうふのキッシュ れんこんカレーソテー トマトポタージュ ゼリー	むぎちや おかし	むぎちや おかし
16	もく	こうやどうふとりにくのうまに いんげんのごまネーズ こまつなのみそしる メロン	ジュース おかし	M かぼちゃケーキ
17	きん	なすメンチ おくらのなつとうあえ じゃがいものみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
21	か	おろしれいしゃぶ なすのにびたし なめことつるむらさきのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
22	すい	ひやしためきうどん かぼちゃのえだまめあんかけ フルーツゼリー	むぎちや おかし	M おかし
23	もく	やきざかな むしどりのちゅうかあえ なつやさいのみそしる パナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
24	きん	ぶたにくのねぎやき キャベツといかのみそサラダ きゅうりのひやしじる すいか (未満児:キャベツのみそサラダ)	むぎちや おかし	プリン
27	げつ	ピーマンとはるさめのつるんいため トマトしらすのごまあえ とうふとモロヘイヤのみそしる パナナ	むぎちや おかし	ジュース おかし
28	か	さわらのマヨネーズやき キャベツとなめこのおひたし にくだんごのちゅうかスープ オレンジ (未満児:たらのマヨネーズやき)	ジュース おかし	M おかし
29	すい	あさがおごはん とりにくのラタトゥイユ きゅうりとハムのサラダ とうがんのすましじる ほしぞらゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
30	もく	カラフルやさいのドライカレー だいこんとハムのマリネ フルーツヨーグルト むぎちや	ジュース おかし	まめびよ おかし
31	きん	トマトツナそうめん もやしのごまマヨあえ すいか	むぎちや おかし	M ゆでとうもろこし

旬の味わいを食卓に!!おいしい夏野菜を楽しもう!!

夏は太陽の恵みをたくさん浴びて育った野菜、果物がとってもおいしい季節。夏野菜は色も鮮やかカラフルで、水分をたくさん含んでいるので、とってもみずみずしいです。夏の食材をたくさん使って料理してみましょう。

たくさんあそんで 夏のパワーを食べよう

- トマト…食欲増進、赤い色のリコピンは老化防止やがん予防、美肌作用
- きゅうり…ほてった体を冷やす、余分な熱をとる、のどを潤す
- なす…余分な熱をとる、血行をよくする
- オクラ…体力増強
- ピーマン…血液をサラサラにする
- とうもろこし…胃腸の調子を整える
- うなぎ…疲労回復



こまめに
水分補給!

これからの季節、こまめに水分をとり、熱中症に気をつけましょう。飲み物は麦茶や水が最適です。ジュースは糖分が多く、虫歯や肥満の原因、食事の妨げになるので注意しましょう。スポーツドリンクは運動後、経口補水液は脱水時に適しています。

なんたって夏は「す・い・か」

ぼくの体の95%は水だよ。ぼくを食べて暑さで疲れた体をいやしてね。夏の健康維持にはぴったりだよ。たっぷり水分補給してね。

おいしいrecipe

6月の献立より

「なつとうピザ」大好評～!!



【作り方】

- ①納豆、しょうゆ、黒ごまを混ぜ合わせる
- ②餃子の皮の上に①の納豆とチーズをのせ180℃のオーブンで5分焼く

※簡単で栄養満点!!

おかずにもおつまみにも最高だよ★

～7月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー374kcal、たんぱく質18.2g
脂質17.0g、炭水化物37.0g、食塩相当量1.9g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー452kcal、たんぱく質16.6g
脂質14.6g、炭水化物63.6g、食塩相当量1.6g



○の日はごはんいりません