

7月

こんだてだより

にまいばしこども園

毎日暑い日が続いております。

体調の管理をしっかりと行い、夏バテしない体をつくりましょう。



7月7日は七夕会です。例年ですとホールでバイキングを行います。今年はそのそれぞれのお部屋で食事を楽しみます。この日は以上児さんも主食ありの給食になりますので以上児さんはお箸のみ持たせてください。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

カルシウム強化メニュー

子どもたちの成長に不可欠な栄養素、カルシウム。

意識をしないとなかなか摂取できない栄養素でもあります、ぜひご家庭でもお食事に取り入れてみてください。

★さつま芋とじゃこの甘唐揚げ（4人分）

さつま芋 200g、大豆水煮 50g、じゃこ 20g

砂糖小さじ1、醤油小さじ1、みりん小さじ1/2

水小さじ1、揚げ油適宜

- ① さつま芋は1センチ角の角切りにし、油で揚げる。
- ② 大豆水煮を多めの油で炒め、カリッとしてきたら茹でたちりめんじゃこを加え、軽く炒め合わせる。
- ③ Aを合わせ火にかけ、①・②を入れて味をなじませる。

◎今月の『おにぎりの日』は14日(水)です。

(以上児クラスのみ。未満児は園で準備します。)

◎リクエスト給食は、ちゅーりっぷ組さんの鶏の唐揚げです。13日の予定です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	鶏の照り焼き・ほうれん草ごま和え・ゆかり大根すまし汁(もやし、板ふ)・パイン	カレーうどん	460
2	金	鮭のムニエル・ブロッコリーサラダ・粉ふき芋スープ(コーン、玉葱)・オレンジ	アップルケーキ お茶	407
3	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・パイン	ぷにたま	
5	月	クラッカー揚げ・胡瓜のコロコロサラダ・ブロッコリーすまし汁(しめじ、わかめ)・グレープフルーツ	コーンポトース スキムミルク	523
6	火	ピーマンの肉詰め・シパ・サラダ・チーズスープ(白菜、コーン)・キウイ	ご飯のおやき お茶	401
7	水	林檎・星形ハンバーグ・ひじきサラダ・トマトスープ(オクラ、卵)・すいか・ミニジュース	天の川ゼリー おせんべい	485
8	木	豚肉生姜焼き・わかめとしめじのサラダ・粉ふき芋みそ汁(ほうれん草、油揚げ)・バナナ	チーズカップケーキ お茶	399
9	金	さばの味噌煮・コールスローサラダ・胡瓜すまし汁(卵豆腐、にら)・オレンジ	お好み焼き お茶	348
10	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・グレープフルーツ	バームクーヘン	
12	月	魚の照り焼き・キャベツのおかか炒め・白菜みそ汁(豆腐、長葱)・すいか	りんごジャムサンド スキムミルク	337
13	火	鶏の唐揚げ・もやしナムル・ミニトマトすまし汁(厚揚げ、にら)・パイン	★さつま芋とじゃこの甘唐揚げ・お茶	485
14	水	おにぎりの日◎野菜入り卵焼き・五目乾燥きんぴら・もやし・みそ汁(なめこ、長葱)・キウイ	牛乳すいとん	402
15	木	あじの塩焼き・五目煮(豚肉入り)・ほうれん草すまし汁(筍、わかめ)・グレープフルーツ	マドレーヌ お茶	318
16	金	すき焼き風煮・七目納豆・ブロッコリーみそ汁(キャベツ、油揚げ)・オレンジ	月見そうめん	463
17	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	カルテツサブレ	
19	月	鮭の利休揚げ・キャベツの華風和え・コーンすまし汁(はんぺん、舞茸)・パイン	ミルクサンド スキムミルク	425
20	火	肉じゃが・鶏ささみのコラーダサラダ・チーズみそ汁(大根、人参)・すいか	味噌おにぎり お茶	438
21	水	お誕生会(以上児さんはお箸のみ持たせてください)	お楽しみ	
22	木	海の日でお休み		
23	金	スポーツの日でお休み		
24	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・オレンジ	ココアゼリー おせんべい	
26	月	夏野菜カレー・ひじき和え・トマトスープ(コーン、ほうれん草)・キウイ	ブルーベリーサンド スキムミルク	508
27	火	魚のマリネ・洋風切り干し大根・キャベツすまし汁(えのき、油揚げ)・オレンジ	五平餅 お茶	417
28	水	チキングラタン・マドアンサラダ・ミニトマトスープ(卵、なめこ)・グレープフルーツ	いちごグレープ お茶	485
29	木	ししゃもの磯辺揚げ・春雨サラダ・アスパラみそ汁(玉葱、しめじ)・バナナ	冷やし中華	433
30	金	煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・ミニトマトスープ(ピーマン、人参)・パイン	豆腐白玉 お茶	496
31	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	カップアイス	