

7月 食事だより

令和4年7月1日
矢田野こども園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



畑のきゅうりでかんたんゆかり浅漬け

畑のきゅうりがたくさん採れたので、あお・き組さんで昼食の準備をしながらでも作れるような浅漬け作りをしました😊



乱切りや輪切りなどに切ってもいいのですが、今回はスティック状に切りました。



すみません💦
ゆかりは目分量です💦



袋に入れてみんなでもみもみ😊



かんたんに作れるので、もも組さん・未満児さんご家庭でぜひ作ってみてください！！

みんな、顔中にゆかりをたくさんくっつけてたくさん食べてくれました😊



夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう！！

トマト

生で食べると体にたまった熱を冷まして夏の暑さを取り除き、喉の渴きを癒してくれます。また、夏の紫外線による酸化を回復してくれます。

おすすめ食べ合わせ

トマト+なす=美容効果💡



オクラ

オクラはネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めます。ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的です。

おすすめ食べ合わせ

オクラ+豚肉=夏バテ予防💡





7 月 献立表

R4 7月1日 矢田野こども園

たまごアレルギー

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2 歳児		全園児		0.1 歳児	2.3.4.5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立		午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1 金	お茶 オレンジ	ごはん	手作りさつま揚げ 塩もみ 味噌汁		お茶 せんべい		魚すり身 木綿豆腐 味噌 たまご うすあげ	米 せんべい	オレンジ ねぎ しょうが きゅうり なす みかん缶 かぼちゃ たまねぎ
2 土			夏のお楽しみ会						
4 月	お茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス ちくわサラダ トマト		お茶 ビスケット		牛肉 生クリーム ちくわ	米 ビスケット 米粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム缶 レタス きゅうり トマト
5 火	りんご ジュース	ごはん	魚の味噌煮 きりぼしサラダ すまし汁		牛乳 フライドポテト		魚 味噌 ハム ふかし 牛乳	りんごジュース 米 じゃがいも	ねぎ しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん みつば えのき
6 水	お茶 バナナ	ごはん	ミートローフ ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ		牛乳 せんべい		合いびき肉 牛乳 たまご チーズ ベーコン	米 せんべい パン粉	バナナ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ
7 木	野菜 ジュース	コーンの 炊き込みご飯	コーンの炊き込みご飯 鶏の照り焼き うめ〜パスタ ほしのこ汁		手作り 七夕ゼリー		鶏むね肉 たまご ハム 絹豆腐	米 パター 小麦粉 片栗粉 スパゲティ 七夕ゼリー オリーブ油	コーン しょうが トマト 梅 こまつな オクラ えのき
8 金	お茶 ポーロ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 マッシュポテト 味噌汁		牛乳 ビスケット		鶏むね肉 ハム うすあげ 味噌 牛乳	ポーロ 米 じゃがいも バター マヨネーズ ビスケット	たまねぎ なす たまねぎ わかめ
9 土	お茶 ウエハース	パン	パン 牛乳				牛乳	パン	
11 月	お茶 バナナ	ロールパン	かぼちゃのシチュー ポイルウインナー キャベツの即席漬		牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム ウインナー	パン パター クラッカー 小麦粉	バナナ かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
12 火	お茶 ウエハース	ごはん	白身魚のフライ パンキンサラダ 味噌汁		牛乳 蒸し夏温野菜盛り合わせ		魚 たまご ツナ うすあげ 味噌 牛乳	ウエハース 米 小麦粉 マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし とうがん
13 水	お茶 豚足ティグ	ごはん	ギョーザ入りスープ ひじきナムル アニマルチーズ		牛乳 せんべい	牛乳 ミニドーナツ	ぎょうざ 豚肉 チーズ 牛乳	米 ドーナツ マヨネーズ	きゅうり にんじん チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん もやし しいたけ きゅうり
14 木	お茶 ポーロ	ごはん	江戸っ子煮 ツナサラダ オレンジ		牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳もち	大豆 牛肉 高野豆腐 ツナ 牛乳 豆乳	ポーロ 米 しらたき 片栗粉 ビスケット	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり コーン缶
15 金	お茶 ビスケット	カレーライス	夏野菜カレー 糸きりわかめサラダ トマト		ヨーグルト アイスクリーム		豚肉 ヨーグルト	ビスケット じゃがいも アイスクリーム 米	トマト にんじん たまねぎ なす かぼちゃ レタス きゅうり みかん缶
16 土	お茶 ビスケット	うどん	たまごうどん チーズ 味付小魚				たまご 鶏もも肉 かまぼこ 小魚 チーズ	うどん ビスケット 小麦粉	にんじん チンゲン菜 しいたけ
19 火	ヨーグルト	ゆかりごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁		牛乳 お好み焼き		ヨーグルト 魚 うすあげ 味噌 牛乳 たまご 豚ひき肉	米 小麦粉	しょうが オクラ もやし ビーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ
20 水	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草ナムル		お茶 すいか		木綿豆腐 豚ひき肉 ハム シューマイ 味噌	ビスケット 米	ねぎ しょうが ビーマン もやし にんじん ほうれん草 すいか
21 木	バナナジュース	ごまにぎり	ホイコーロー パンサンスー とうがんスープ		牛乳 マカロニきなこ		豚肉 ハム たまご 牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 春雨 マカロニ	バナナ にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり とうがん ねぎ しめじ わかめ
22 金	お茶 ポーロ	ごはん	甘辛肉団子 マセドアンサラダ コーンかきたまスープ		牛乳 せんべい	ジョア せんべい	肉団子 チーズ ハム たまご ジョア	米 じゃがいも マヨネーズ せんべい	にんじん きゅうり たまねぎ こねぎ コーン缶
23 土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳				牛乳	パン	
25 月	お茶 ウエハース	ごはん	トマトカレー 和風サラダ バナナ		牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト ビスケット	合いびき肉 大豆 味噌 粉チーズ ちくわ 牛乳 飲むヨーグルト	ウエハース 米 小麦粉 バター マヨネーズ ビスケット じゃがいも	トマト たまねぎ ビーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん バナナ
26 火	お茶 せんべい	ごはん	パステウ カッテージチーズサラダ たまごとわかめのスープ		牛乳 ウエハース		合いびき肉 チーズ たまご 生クリーム 牛乳	せんべい 米 餃子の皮 片栗粉 ウエハース	にんにく たまねぎ みかん缶 りんご レタス きゅうり レモン にんじん
27 水	お茶 オレンジ	わかめごはん	豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ 味噌汁		牛乳 ミシュケ		豚肉 味噌 牛乳 たまご ヨーグルト	米 片栗粉 小麦粉 バター じゃがいも	オレンジ しょうが たまねぎ にんじん いら ひじき レタス きゅうり みかん缶
28 木	お茶 チーズ	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 スパサラダ 白菜のスープ		牛乳 せんべい		チーズ 鶏むね ハム 牛乳 ベーコン	米 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ せんべい	なす ビーマン ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん こねぎ たまねぎ
29 金	お茶 ビスケット	ごはん	魚の香り揚げ ポテトサラダ 味噌汁		ヨーグルトあえ		魚 たまご ハム うすあげ 味噌 ヨーグルト	ビスケット 米 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	にんにく あおりの きゅうり にんじん りんご コーン缶 こまつな たまねぎ みかん缶 バナナ もも缶
30 土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚				合いびき肉 ハム チーズ 小魚	せんべい スパゲティ	にんじん ビーマン たまねぎ



7月7日(木) お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。

※箸は忘れず持たせて下さい！！

