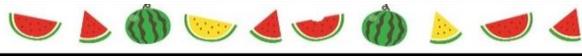




日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 月	麦ごはん ならみそ汁 きれい梅照り焼き 高野豆腐煮 きゅうり酢の物 オレンジ	クラッカー	シュガートースト 牛乳
2 火	サラダすしごはん えのきスープ 豆腐肉巻き 大根サラダ パナナ	味しらべ	抹茶ボーロ 牛乳
3 水	みそラーメン 揚げぎょうざ もやしナムル グレープフルーツ	マリー	フルーチェ
4 木	雑穀ごはん オクラかき玉汁 チキンステーキ ブロッコリーしらす炒め オレンジ	野菜かりんとう	野菜ケーキ 牛乳
★5 金	ハヤシライス そうめんサラダ とうもろこし サイダーゼリー	星たべよ	流れ星クッキー いちご牛乳
6 土	(参観日)		
7 日			
8 月	肉みそ丼 とろろ昆布すまし汁 チンゲン菜酢の物 すいか	ぱりんこ	オレンジホットケー キ 牛乳
9 火	麦ごはん キャベツスープ キッズヤンニョムチキン 根菜サラダ パナナ	五穀ビスケット	ヨーグルトケーキ
10 水	ジャムサンド ラタトゥイユ さけ菜種焼き キャベツコーンサラダ グレープフルーツ	白い風船	五平もち 牛乳
11 木	ゆかりごはん かぼちゃみそ汁 卵袋煮 小松菜昆布和え オレンジ	おにぎりせんべい	ねじり菓子 牛乳
12 金	きなこごはん 冬瓜すまし汁 鶏みそマヨ焼き 水菜きのお浸し パナナ	ビスコ	クロックムッシュ 牛乳
13 土	コーンライス ポークビーンズ きゅうり人参サラダ	味しらべ	菓子
14 日			
15 月	< 祝日 >		
16 火	雑穀ごはん ごぼうスープ タンドリーチキン 海藻サラダ チーズ グレープフルーツ	野菜かりんとう	ごま団子 牛乳
17 水	冷やしうどん フライドポテト ブロッコリーツナ和え オレンジ	カルシウムせんべい	ココアフレンチト ースト 牛乳
18 木	わかめごはん コロコロスープ ほうれん草チーズオムレツ かみかみサラダ パナナ 豆乳	マリー	ぶどうゼリー 鉄ウエハース
★19 金	赤飯 麩みそ汁 なすはさみ揚げ キャベツささみ酢の物 すいか	星たべよ	ケーキ 牛乳
20 土	(夕涼み会)		
21 日			
22 月	天津飯 厚揚げとキャベツタレがらめ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	クラッカー	わらびもち
23 火	しば漬けごはん じゃがいもみそ汁 ピーマン肉詰め ビーフン野菜 グレープフルーツ	こんぶ	プリン風むしパン 牛乳
★24 水	雑穀ごはん 春雨スープ ポークジンジャー キャベツしそサラダ 煮豆 すいか	味しらべ	うなぎ蒲焼おむすび
25 木	まるパン なすスープ さけフライ フレンチサラダ チーズ グレープフルーツ	五穀ビスケット	せんべい ミックスジュース
26 金	枝豆ひじきごはん カイワレ大根すまし汁 鶏青のり焼き じゃがいもごまみそ和え パ ナナ	ぱりんこ	水ようかん 牛乳
27 土	(お弁当の日)		
28 日			
29 月	麦ごはん オクラみそ汁 ミートボール 中華酢の物 オレンジ	おにぎりせんべい	キャロットカップケー キ 牛乳
30 火	ベジタブルピラフ 水菜スープ 鶏ハーブ焼き かぼちゃレーズンサラダ パナナ	カルシウムせんべい	リッツサンド 牛乳
31 水	たまごトマトトースト コーンスープ ブロッコリーベーコンサラダ すいか	白い風船	ずんだきなこぼたもち 牛乳

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



行事食

- ★ 5日(金) 七夕会
- ★ 19日(金) お誕生会
- ★ 24日(水) 土用丑の日



梅雨が明けると夏本番となります。この時期はより暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちになります。暑さ対策をしっかりと行い、旬の食材を食事に取り入れながら暑い夏を乗り切りましょう。旬の食材は、その時期の体に必要な栄養を多く含んでいます。（暑さ対策の一つで、冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごせますよ☆）

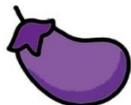


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



保育園でも夏野菜育てています！！

なす



おくら



とまと



ゴーヤ



ピーマン



収穫がたのしみだね♪

夏野菜の選び方

トマト

- 真っ赤に熟しているもの。
- 皮に色ムラがなくツヤとハリがあるもの。
- ヘタの緑色が濃く、ピンとして新鮮なもの。

キュウリ

- 全体にハリがあり、表面の緑色が濃いもの。
- 曲がっていても問題ないができるだけ太さが均一のもので両端がかたいもの。
- イボがあるものはゴツゴツととがっているもの。

ナス

- ヘタの切り口が新しく、刀クの部分についているトクが靱くとかつていものはと新鮮。
- 果皮の色が濃く、表面はなめらかでキズがなく、ツヤ・ハリのあるもの。

オクラ

- 表面を覆ううぶ毛が緑色が濃く鮮やかで、表面がうぶ毛でびっしり覆われているもの。
- 育ちすぎると味が落ちるので、あまり大きすぎないもの。

