

～給食室より～

梅雨が明けるとよいよ夏の本番になります。園のプランターで栽培しているオクラやトマト、ピーマンなどの夏野菜が、色が高くおいしそうに成長してきています。収穫できず野菜は食育で使い切り園の給食でも使っていきたいと思っておりますので、楽しみにしていてください。

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ビタミン類やミネラルも豊富でだるさや疲れをとってくれます。

○トマト

赤い色に含まれるリコピンは肌の健康を保つほか、血糖値の急上昇を防いだり動脈硬化の予防をします。

○きゅうり

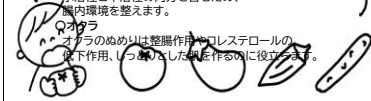
カリウムが豊富で、余分な塩分を排出します。ビタミンKもたくさん含んでおり、ケガをしたときに血液を固める作用がある他、他骨の健康維持に役立ちます。

○ピーマン

栄養満点な夏野菜で、特にビタミンAとビタミンCが豊富です。食物繊維も豊富で、水溶性と不溶性の両方を含みため、腸内環境を整えます。

○オクラ

オクラのぬめりは整腸作用やコレステロールの低下作用、しっくきとした腸壁作用に役立ちます。



7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)					
午前(未満児) 元気ヨーグルト		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット					
鶏の照り焼き丼 キャベツの和風サラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 魚の竜田揚げ 厚揚げの卵とじ みそ汁 フルーツ		そばろ丼 キャベツと鶏ささみの酢の物 コンソメスープ フルーツ		じゃごごはん 味噌ラーメン キャベツとコーンのサラダ フルーツ					
午後 おかし・ジョア		午後 たまご蒸しパン・牛乳		午後 フライドポテト・牛乳		午後 おかし・牛乳					
めし 95 鶏肉 30 キャベツ 20 にんじん 10 しょうゆ 20 酒 10 みりん 2 焼き肉のたれ 2 サラダ油 1	95 めし 95 たら 20 しょうゆ 10 酒 10 しょうが 2 かたくり粉 8 サラダ油 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10				
キャベツ 30 にんじん 20 きゅうり 10 コーン 6 ちくわ 3 和風だし 0.4 さとう 3 しょうゆ 1 みりん 0.2	厚揚げ 30 にんじん 20 だいこん 10 平天 4 たまご 3 和風だし 0.4 しょうゆ 3 みりん 1 さとう 0.2	鶏ささみ 20 キャベツ 20 きゅうり 4 たまご 2 にんじん 8 わかめ 0.3 ごま油 1 酢 2 さとう 1	鶏ささみ 13 キャベツ 20 きゅうり 10 たまご 20 にんじん 14 コーン 10 かにかまぼこ 5 みそ 6 しょうが 1 中華だし 0.3 しょうゆ 1	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	はくさい 15 じゃがいも 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 6 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	はくさい 15 じゃがいも 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 6 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30				
ジョア マスカット 鉄&葉酸 80		たまご 9 牛乳 7.2 小麦粉 13 さとう 4 サラダ油 1.5 ベーキングパウダー 0.6		じゃがいも 9 塩 7.2 パセリ 13 サラダ油 4 フルーツ 30							
7月6日(月)※セタ		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ウエハース	
夏野菜のセタカレー ポテトサラダ セタそうめん フルーツ		ごはん アジの南蛮揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 豚肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ		ひじきごはん かきたまうどん きゅうりのごまサラダ フルーツ		ごはん 焼きビーフン ブロッコリーの中華サラダ わかめたまごスープ フルーツ		チキンライス コールスロー コンソメスープ フルーツ	
午後 セタケーキ・牛乳		午後 ほうれんそうチーズケーキ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 クッキー・牛乳		午後 ミートトースト・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95 豚肉 15 じゃがいも、たまねぎ 15 にんじん 20 なす、ズッキーニ、トマト 8 カレールー 6 サラダ油 0.5	めし 95 あじ 15 かたくり粉 2 サラダ油 4 にんじん 10 キャベツ 15 ピーマン 3 しょうゆ 2 酢 1 さとう 1	めし 95 豚肉 25 たまねぎ 3 にんじん 10 キャベツ 10 ピーマン 15 しょうゆ 5 サラダ油 0.5	めし 95 豚ひき肉 10 ひきつな 4 にんじん 15 たまご 2 和風だし 1 いりごま、しょうゆ 1.5 さとう 1	めし 95 豚ひき肉 20 鶏肉 10 たまねぎ、もやし 15 ピーマン、にんじん 2 和風だし 1 しょうゆ 1 ごま油 0.5	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 10 たまねぎ、にんじん 6 たまご 1 たまご 1 さとう、しょうゆ、いりごま 8 めんつゆ 4	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	
じゃがいも 43 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 6 コンソメ 0.4 マヨネーズ 5	しょうゆ 2 さとう 1 ソース 1 さとう 1 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 12 わかめ 6 コーン 4 たまご 1 ハム 0.2 マヨネーズ 4	しょうゆ 2 ソース 1 さとう 1 マカロニ 15 きゅうり 12 わかめ 6 コーン 4 たまご 1 ハム 0.2 マヨネーズ 4	うどん 6 鶏肉 10 にんじん 3 青ねぎ 2 キャベツ 5 しいたけ 1 わかめ 0.5 たまご 10 和風だし、しょうゆ 0.4 みりん、めんつゆ 2	たまねぎ 2 とうふ 30 キャベツ 10 にんじん 15 もやし 10 コーン 10 ちくわ 3 ごまドレッシング 1 フルーツ 35	じゃがいも 10 たまねぎ 10 中華だし 0.7 しょうゆ 0.8 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	
ホットケーキミックス 12 牛乳 8 さとう 3 小麦粉 6 バター 4 たまご 5 ホイップクリーム 2	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	小麦粉 10 たまご 4.2 バター 4 ケチャップ 4 さとう 3.5 ベーキングパウダー 0.3 ココア 0.2	食パン 25 豚ひき肉 15 たまねぎ 15 にんじん 10 ソース 20 たまご 2 コンソメ 0.5 トマト缶 2 チーズ 8 サラダ油 0.1	ホットケーキミックス 12 牛乳 8 さとう 3 小麦粉 6 バター 4 たまご 5 ホイップクリーム 2	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	ほうれんそう、クリームチーズ ソーレン元気ヨーグルト さとう たまご ホットケーキミックス レモン(果汁)	
7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) 元気ヨーグルト		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ゼリー	
ごはん ハマチのゆであん焼き きゅうりと春雨の和え物 けんちん汁 フルーツ		ごはん コロケ にんじんのごま炒め みそ汁 フルーツ		ごはん 豚肉とさつまいも煮 スパゲティサラダ かきたま汁 フルーツ		ロールパン チキンとポテトのガーリックソテー キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー フルーツ		ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもきんぴら 中華スープ フルーツ		豚丼 白菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ	
午後 マカロニきなこ・牛乳		午後 フルーツゼリー・牛乳		午後 おかし・ジョア		午後 そぼろおにぎり・お茶		午後 ヨーグルト蒸しパン・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95 はまち 60 しょうゆ 2.3 みりん 2.3 酒 2.5 レモン(果汁) 1.2	めし 95 合挽ミンチ 15 鶏ひき肉 20 じゃがいも 35 たまねぎ 20 小麦粉 10 パン粉 10 しょうゆ 5 ソース 15 ケチャップ 8 にんじん 5 キャベツ 15 コーン 2 さとう 1.5	めし 95 さつまいも 15 豚肉 20 にんじん 15 たまねぎ 15 にんじん 15 しょうゆ 3 酒 10 さとう、しょうゆ 5 サラダ油 1 いりごま 0.6	ホワイトロール 25 ほうれんそうパン 20 とうふ 10 豚ひき肉 25 鶏ひき肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 じゃがいも 15 コンソメ 3 にんにく、サラダ油 1.5 バジル 0.1	めし 95 鶏肉 25 豚ひき肉 10 たまねぎ 15 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ 1 みりん 1 さとう、しょうゆ、みそ 1 中華だし、ごま油 0.4 かたくり粉 2	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	めし 95 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ 10 みりん 10 酒 10 さとう 10	
きゅうり 15 にんじん 15 はるさめ 5 ツナ 8 コーン 5 しょうゆ、ごま油 2 酢 2 さとう 1.5	にんじん 40 キャベツ 10 コーン 2 しょうゆ 2 さとう 1.5	さつまいも 15 豚肉 20 にんじん 15 たまねぎ 15 にんじん 15 しょうゆ 3 酒 10 さとう、しょうゆ 5 サラダ油 1 いりごま 0.6	スパゲティ 8 きゅうり 10 にんじん 15 たまねぎ 10 ちくわ 4 ベーコン 5 ごまドレッシング 0.3 マヨネーズ 4	じゃがいも 10 たまねぎ 10 中華だし 0.7 しょうゆ 0.8 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	
鶏肉 10 にんじん 10 だいこん 10 じゃがいも 15 はくさい 10 白ねぎ 4 とうふ 10 和風だし 0.4 みりん 2 しょうゆ 1	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	さつまいも 15 ごまつな 3 だいこん 10 とうふ 8 わかめ 5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	
フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	
マカロニ 12 きな粉 5 さとう 3 しお 3	ゼリーの素 7	ジョア マスカット 鉄&葉酸 80	小麦茶 100	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	フルーツ 30	
めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	ホットケーキミックス 20 ヨーグルト 10 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	めし 40 鶏ひき肉 13 にんじん 5 さとう 2 たまご 4	

