



平成27年7月 きゅうしょくだより (幼稚園)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるものになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるものになる
1	水	ふたピリどん きゅうにゅう はるさめスープ フルーツあんじん	ごはん さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ポークハム わかめ	ぎゅうにゅう ふたにく さけ	はくさいキムチ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく さやいんげん もやし たまねぎ ほししいたけ もも あんず	
2	木	パインパン きゅうにゅう さけのなんばんづけ さんしょくごまあえ ちゅうかスープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま	パン でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さけ	ぎゅうにゅう とりにく さけ	もやし ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし パインアップル	
3	金	ごはん きゅうにゅう スタミナやき ◆ごぼうサラダ ゆばのすましじる れいとうみかん	ごはん ふ さとう あぶら マヨネーズ	ごはん ふ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ゆば きゅうにく みそ ポークハム	ぎゅうにゅう ゆば きゅうにく みそ ポークハム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン ごぼう きゅうり みかん	
6	月	なつやさいかレー きゅうにゅう ◆イカリングフライ ほうれんそうのツナあえ たなばたゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく いか ツナ	ぎゅうにゅう ふたにく いか ツナ	たまねぎ トマト かぼちゃ なす さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レモン	
7	火	パン きゅうにゅう りんごジャム とりにくとチンゲンサイのトマトに ◆キャベツのじゃこあえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら オリーブあぶら ジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら オリーブあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず しらすぼし	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず しらすぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく トマト キャベツ	
8	水	ごはん きゅうにゅう かんこくのり にくだんごのすぶたふう チンゲンサイのかつおあえ ビーフンスープ	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら でんぷん	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく かつおぶし かんこくのり	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく かつおぶし かんこくのり	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ たけのこ ピーマン もやし ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	
9	木	パン きゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース チンゲンサイのスープ ◆きりほしだいこんのサラダ ドレッシング	パン ごま ドレッシング でんぷん さとう	パン ごま ドレッシング でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが きりほしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	
10	金	ごはん きゅうにゅう にこみハンバーグ たまごとトマトのスープ ほうれんそうとコーンのソテー	ごはん でんぷん さとう パンこ	ごはん でんぷん さとう パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ふたにく	トマト たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
13	月	パン きゅうにゅう いちごジャム しろみさかなのラタトゥユソース キャベツとハムのごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも でんぷん あぶら ごま オリーブあぶら さとう ジャム	パン じゃがいも でんぷん あぶら ごま オリーブあぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう ふたにく ホキ チキンハム	ぎゅうにゅう ふたにく ホキ チキンハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく セロリ なす スズキニ トマト キャベツ こまつな バジル	
14	火	きなこパン きゅうにゅう とりにくのさっぱり もやしのカレーいため コンソメスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく しょうが もやし ピーマン	
15	水	そぼろどん きゅうにゅう じゃがいものみそしる すいか	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん しょうが すいか	

食事しょくじで夏なつバテよ予防ぼうを!!



夏バテを防ぐ食事のポイント



主食・主菜・副菜をバランスよくたべることが基本です。その中に旬の夏野菜を入れたり、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆を上手に組み合わせるとういいます。また、食欲のないときは、梅干し、レモン、お酢などの酸味や、カレー粉、トウガラシなどのスパイスが食欲をアップしてくれるので、料理に使ってみましょう。夏バテにならないようにきちんと食べて元気に過ごしましょう。