

氏名

平成30年度 7月離乳食献立表(中期食)

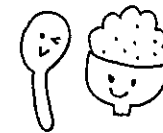
秋川あすなる保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
18/水	7倍粥 カレイのピーマンの合わせ煮 かぼちゃの煮物 スープ	煮込みうどん(ささみ・玉ねぎ・ほうれん草)	こめ うどん	カレイ 豆腐 鶏ささみ	ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ほうれん草
19/木	鮭入り煮込みうどん ささみのとろみ煮 ジャが芋と人参の合わせ煮 バナナ	おじや(しらす・さつま芋)	うどん じゃが芋 こめ さつま芋 バナナ	鮭 鶏ささみ しらす	玉ねぎ ほうれん草 人参
20/金	7倍粥 カレイの煮つけ きゅうりとトマトの合わせ煮 みそ汁	にゅうめん(凍り豆腐・じゃが芋・ほうれん草)	こめ そうめん じゃが芋	カレイ 凍り豆腐	きゅうり トマト かぼちゃ わかめ ほうれん草
21/土	しらす入り煮込みうどん じゃが芋のコロコロ煮 豆腐と人参の合わせ煮	おじや(ツナ・かぼちゃ)	うどん じゃが芋 こめ	しらす 豆腐 ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ
23/月	7倍粥 ツナときゅうりの合わせ煮 じゃが芋のコロコロ煮 わかめスープ	おじや(しらす・かぼちゃ)	こめ じゃが芋	ツナ 凍り豆腐 しらす	きゅうり わかめ 人参 かぼちゃ
24/火	パン粥 ささみとトマトの合わせ煮 スープ きゅうりのコロコロ煮 りんご	おじや(鮭・じゃが芋)	パン じゃが芋	鶏ささみ 鮭	トマト きゅうり 大根 人参 りんご
25/水	7倍粥 きゅうりのしらすあんかけ 人参のコロコロ煮 みそ汁	煮込みうどん(ツナ・かぼちゃ・ほうれん草)	こめ うどん	しらす ツナ 豆腐	きゅうり 人参 わかめ かぼちゃ ほうれん草
26/木	ささみ入り煮込みうどん カジキの煮つけ かぼちゃの茶巾 バナナ	おじや(しらす・わかめ)	うどん こめ バナナ	鶏ささみ カジキ しらす	人参 ほうれん草 かぼちゃ わかめ
27/金	7倍粥 豆腐としらすの合わせ煮 なすのおひたし みそ汁	にゅうめん(カレイ・さつま芋・ほうれん草)	こめ じゃが芋 さつま芋 そうめん	豆腐 しらす カレイ	なす わかめ ほうれん草
28/土	ツナ入り煮込みうどん ささみとトマトの合わせ煮 かぼちゃのコロコロ煮	おじや(げらず・さつま芋)	うどん こめ さつま芋	ツナ 鶏ささみ しらす	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト かぼちゃ
30/月	7倍粥 ささみとピーマンの合わせ煮 なすのおひたし すまし汁	おじや(ツナ・かぼちゃ)	こめ 麩	鶏ささみ ツナ	ピーマン なす わかめ かぼちゃ
31/火	凍り豆腐入り煮込みうどん じゃが芋のコロコロ煮 きゅうりとわかめの合わせ煮 りんご	おじや(鮭・玉ねぎ)	うどん じゃが芋 こめ	凍り豆腐 鮭	玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 きゅうり わかめ 玉ねぎ

～離乳食について～

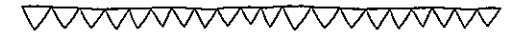
十分に時間をかけて、お乳にさよなら。
大切なのは「その子のペース」に合わせて
あげることです。

離乳の考え方、方法はとてもシンプルです。お乳という液体に頼っていた赤ちゃんに最初はなめらかにすりつぶした液体に近いものを与え、飲み込めるようになるにしたい、しだいに食物の固さや量、種類を増やして個体にしていくだけです。スタートは生後5～6か月ごろで、完了は1才～1才6か月ごろが目安。期間でいえば、半年～1年以上かけてお乳から自立していきます。少しずつ、少しずつ慣らすのでこれだけの期間が必要になります。赤ちゃんは食物を消化吸収する力そのものが未熟です。たとえば、口から入った食物は「ぜん動」という動きによって胃から腸に運ばれますが、1才くらいまではまだ大人の半分以下のレベルです。食物を分解するための消化酵素も不十分です。離乳が段階を追っているのは、こうしたことも考慮しているためです。また、忘れてはいけないのは、こうした発達にはかなりの個人差があるということです。食べる量や体重を気にすることもありますが、まずその子のペースを見極めるのが大事です。日によって「食べてくれた」「食べてくれない」と一喜一憂するのではなく、その子なりのプロセスを見守っていきましょう。



平成30年度 7月離乳食献立表(後期食)

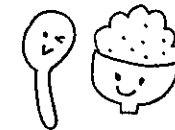
	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
18/水	5倍粥 ビーマンのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 スープ さつま芋スティック	煮込みうどん(ささみ・玉ねぎ・ほうれん草) 人参スティック	こめ さつま芋 うどん	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ほうれん草 人参
19/木	鮭入り煮込みうどん ささみのとろみ煮 ジャが芋と人参の合わせ煮 大根スティック パナナ	おじや(しらす・さつま芋) 人参スティック	うどん じゃが芋 こめ さつま芋 パナナ	鮭 鶏ささみ しらす	玉ねぎ ほうれん草 人参 大根
20/金	5倍粥 カレイの煮つけ きゅうりとトマトの合わせ煮 みそ汁 人参スティック	にゅうめん(凍り豆腐・じゃが芋・ほうれん草) 大根スティック	こめ そうめん じゃが芋	カレイ 凍り豆腐	きゅうり トマト 人参 かぼちゃ わかめ ほうれん草 大根
21/土	しらす入り煮込みうどん じゃが芋のコロコロ煮 豆腐と人参の合わせ煮 大根スティック	おじや(ツナ・かぼちゃ) さつま芋スティック	うどん じゃが芋 こめ さつま芋	しらす 豆腐 ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ
23/月	5倍粥 ツナときゅうりの合わせ煮 じゃが芋のコロコロ煮 わかめスープ 人参スティック	おじや(しらす・かぼちゃ) 大根スティック	こめ じゃが芋	ツナ 凍り豆腐 しらす	きゅうり わかめ 人参 かぼちゃ 大根
24/火	パンスティック ささみとトマトの合わせ煮 スープ きゅうりのコロコロ煮 さつま芋スティック	おじや(鮭・じゃが芋) 人参スティック	パン さつま芋 じゃが芋	鶏ささみ 鮭	トマト きゅうり 大根 人参 りんご
25/水	5倍粥 きゅうりのそぼろあんかけ 人参のコロコロ煮 みそ汁 大根スティック	煮込みうどん(ツナ・かぼちゃ・ほうれん草) 人参スティック	こめ うどん	豚ひき肉 ツナ 豆腐	きゅうり 人参 大根 わかめ かぼちゃ ほうれん草
26/木	ささみ入り煮込みうどん カジキの煮つけ かぼちゃの茶巾 大根スティック パナナ	おじや(しらす・わかめ) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋	鶏ささみ カジキ しらす	人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根 わかめ
27/金	5倍粥 豆腐のそぼろ煮 なすのおひたし みそ汁 人参スティック	にゅうめん(カレイ・さつま芋・ほうれん草) 大根スティック	こめ じゃが芋 さつま芋 そうめん	豆腐 豚ひき肉 カレイ	なす わかめ 人参 ほうれん草 大根
28/土	ツナ入り煮込みうどん ささみとトマトの合わせ煮 かぼちゃのコロコロ煮 大根スティック	おじや(しらす・さつま芋) じゃが芋スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	ツナ 鶏ささみ しらす	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト かぼちゃ 大根
30/月	5倍粥 ささみとビーマンの合わせ煮 なすのおひたし すまし汁 人参スティック	おじや(ツナ・かぼちゃ) 大根スティック	こめ 鮭	鶏ささみ ツナ	ビーマン なす わかめ かぼちゃ 人参 大根
31/火	凍り豆腐入り煮込みうどん じゃが芋のコロコロ煮 さつま芋スティック きゅうりとわかめの合わせ煮 りんご	おじや(鮭・玉ねぎ) 大根スティック	うどん じゃが芋 さつま芋 こめ	凍り豆腐 鮭	玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 きゅうり わかめ 玉ねぎ 大根



～離乳食について～

十分に時間をかけて、お乳にさよなら。
大切なのは「その子のペース」に合わせて

離乳の考え方、方法はとてもシンプルです。お乳という液体に頼っていた赤ちゃんに最初はなめらかにすりつぶした液体に近いものを与え、飲み込めるようになるにしたい、しだいに食物の固さや量、種類を増やして個体にしていくだけです。スタートは生後5～6か月ごろで、完了は1才～1才6か月ごろが目安。期間でいえば、半年～1年以上かけてお乳から自立していきます。少しずつ、少しずつ慣らすのでこれだけの期間が必要になります。赤ちゃんは食物を消化吸収する力そのものが未熟です。たとえば、口から入った食物は「ぜん動」という動きによって胃から腸に運ばれますが、1才くらいまではまだ大人の半分以下のレベルです。食物を分解するための消化酵素も不十分です。離乳が段階を追っているのは、こうしたことも考慮しているためです。また、忘れてはいけないのは、こうした発達にはかなりの個人差があるということです。食べる量や体重を気にすることもありますが、まずその子のペースを見極めるのが大事です。日によって「食べてくれた」「食べてくれない」と一喜一憂するのではなく、その子なりのプロセスを見守っていきましょう。



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主 な 使 用 材 料 名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事食や旬の物	
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			その他	
18/水	牛乳 ビス ケット	ごはん カジキの煮つけ なすのみそ炒め すいか きゅうりのやわらか煮 みそ汁	炒めごはん すまし汁 牛乳 蒸しじゃが芋	こめ 油 三温糖 じゃが芋	かじき 牛乳	きゃべつ なす ピーマン きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ わかめ ねぎ	524	19.4	19日(木) 誕生日会	
19/木	牛乳 ビス ケット	ごはん ハンバーグ いんげんのごま和え りんご わかめの酢の物 冷や汁	煮込みうどん ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖	牛肉 豚肉 ごま しらす 豆腐 牛乳	ピーマン 玉ねぎ いんげん わかめ おくら きゅうり	517	17.3	20日(金) 終業式	
20/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏から揚げのうす切り 野菜サラダ みそ汁 すいか メロン	おにぎり すまし汁 ほうじ茶 寒天プリン パナナ	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 豆腐 牛乳	ゆかり わかめ きゃべつ とまと きゅうり レタス サニーレタス ねぎ 小松菜 赤ピーマン	522	20.7	土用の丑の日(今年は7月20日と8月1日)	<p>* 今年には2回あり、通称“二の丑”といひます。 土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいひます。そして、その18日間の中で「丑の日」のことを「土用の丑の日」といひます。ですからもともとは季節ごとにあるのですが、現在では特に夏の土用(立秋前18日間)の丑の日だけが、したしまれていひます。 土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代からだといひられています。有名な学者だった平賀源内といひ人が、うなぎ屋に相談され、「本日土用の丑の日」と看板に書かせたところ、うなぎ屋が大繁盛したことがきっかけといひ説が有力です。 うなぎには様々な栄養があり、特に夏の暑い時期にうなぎを食べる事は、夏バテを防ぎ、からだに抵抗力をつけることにつながります。</p>
21/土	牛乳 ビス ケット	焼きそば マセドアンサラダ 豆腐スープ チーズ バナナ	おじや 牛乳 フルーツゼリー せんべい	焼きそば麺 じゃが芋 マヨネーズ 油	豚肉 ウインナー 絹豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ピーマン 青のり きゅうり レタス なら ねぎ わかめ	529	19.3		
23/月	牛乳 ビス ケット	カレーライス ツナサラダ わかめスープ メロン	煮込みうどん ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ じゃが芋 三温糖 油	鶏肉 凍り豆腐 ツナ缶 ごま 牛乳	なす ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ レタス きゃべつ わかめ 赤ピーマン ミニトマト なら	477	15.5		
24/火	牛乳 ビス ケット	パンズパン イタリアンチキン 野菜サラダ 春雨スープ メロン	野菜スープ 牛乳 せんべい パナナ	パンズパン 春雨 マヨネーズ じゃが芋 油 コーン	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス きゃべつ ミニトマト 大根 人参 チンゲン菜 もやし	481	21.6		
25/水	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉の細切り炒め 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 すいか	おにぎり すまし汁 牛乳 梅ゼリー パナナ	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豚肉 鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	レタス たけのこ 人参 ごぼう いんげん きゅうり わかめ ねぎ	555	23.0		
26/木	牛乳 ビス ケット	冷やし中華 かじきの照り焼き いんげんソテー チーズ すいか	炒めごはん みそ汁 牛乳 蒸かしじゃが芋	中華麺 三温糖 ざらめ じゃが芋	かじき ささ身 チーズ 牛乳	きゅうり 赤・黄色ピーマン ミニトマト わかめ サニーレタス いんげん きゅうり	526	23.7	旬 すいか(西瓜)	
27/金	牛乳 ビス ケット	ごはん マーボー豆腐 なすの揚げびたし みそ汁 きゅうりのおかかあえ すいか	煮込みうどん ほうじ茶 フルーツヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ねぎ しいたけ 人参 ピーマン 玉ねぎ いんげん きゅうり なす	504	17.9		
28/土	牛乳 ビス ケット	スパゲティミートソース ささ身入りサラダ ポテトスープ チーズ すいか	かぼちゃスープ パナナ 牛乳 ツナサンド	スパゲティ麺 油 マヨネーズ じゃが芋 ロールパン	豚肉 ささ身 チーズ ツナ缶 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス 赤・黄色ピーマン チンゲン菜 サニーレタス 人参 ピーマン	566	21.1		
30/月	牛乳 ビス ケット	ごはん なすのみそ炒め 蒸し鶏のゴマドレッシング すまし汁 すいか	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 三温糖 油 麩 蒸しパンミックス	ひき割り納豆 鶏肉 ごま 牛乳	もやし 赤ピーマン 人参 レタス なす ピーマン わかめ とろろこんぶ よもぎ	530	22.0		
31/火	牛乳 ビス ケット	カレーうどん じゃが煮 きゃべつのやわらか煮 チーズ すいか	炒めごはん みそ汁 牛乳 サクサクごぼう パナナ	うどん じゃが芋 ざらめ 片栗粉 油 三温糖	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ きゅうり ごぼう いんげん	524	17.8		

* 材料の仕入れの都合により 変更する場合がありますが御了承ください。

* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にさせていただければ幸いです。

	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
18/水	牛乳	ごはん アジフライ なすのみそ炒め ピクルス みそ汁 すいか	炒めごはん 牛乳 蒸しじゃが芋	こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋	あじ 豆腐 油揚げ 牛乳	きゃべつ なす ピーマン きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ わかめ ねぎ	524	19.4	19日(木) 誕生日会 20日(金) 終業式
19/木	牛乳	赤飯 ピーマンの肉詰め いんげんのごま和え ヤクルト わかめの酢の物 冷や汁	煮込みうどん ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖	小豆 牛肉 豚肉 ごま しらす 豆腐 ヤクルト 牛乳	ピーマン 玉ねぎ いんげん わかめ ゴーヤ おくら きゅうり	517	17.3	土用の丑の日(今年は7月20日と21日) 
20/金	牛乳	三種おにぎり 鶏のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 すいか メロン	おにぎり ほうじ茶 寒天プリン パナナ	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ゆかり わかめ きゃべつ とまと きゅうり レタス サニーレタス ねぎ 小松菜 赤ピーマン	522	20.7	* 今年2回あり、通称「二の丑」といいます。 土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいいます。そして、その18日間の中で「丑の日」のことを「土用の丑の日」といいます。ですからもともとは季節ごとにあるのですが、現在では特に夏の土用(立秋前18日間)の丑の日だけが、したまわれています。
21/土	牛乳	焼きそば マセドアンサラダ 豆腐スープ チーズ バナナ	おじや 牛乳 フルーツゼリー せんべい	焼きそば麩 じゃが芋 マヨネーズ 油	豚肉 ウインナー 絹豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ピーマン 青のり きゅうり レタス には ねぎ わかめ	529	19.3	土用の丑の日にうなぎを食べようになったのは、江戸時代からだと言われています。有名な学者だった平賀源内という人が、うなぎ屋に相談され、「本日土用の丑の日」と看板に書かせたところ、うなぎ屋が大繁盛したことがきっかけという説が有力です。 うなぎには様々な栄養があり、特に夏の暑い時期にうなぎを食べる事は、夏バテを防ぎ、からだに抵抗力をつけることにつながります。
23/月	牛乳	カレーライス ツナサラダ わかめスープ メロン	煮込みうどん ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ じゃが芋 三温糖 油	鶏肉 凍り豆腐 ツナ缶 ごま 牛乳	なす ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ レタス きゃべつ わかめ 赤ピーマン ミニトマト には	477	15.5	
24/火	牛乳	パンズパン イタリアンチキン 野菜サラダ 春雨スープ メロン	ゴーヤスープ 牛乳 せんべい パナナ	パンズパン 春雨 マヨネーズ じゃが芋 油 コーン	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス きゃべつ ミニトマト 大根 人参 チンゲン菜 もやし ゴーヤ	481	21.6	
25/水	牛乳	ごはん 豚肉のソテー 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 すいか	おにぎり 牛乳 梅ゼリー パナナ	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豚肉 鶏肉 しらす 豆腐 油揚げ 牛乳	レタス たけのこ 人参 ごぼう いんげん きゅうり わかめ ねぎ ゴーヤ	555	23.0	
26/木	牛乳	冷やし中華 かじきの照り焼き いんげんソテー チーズ すいか	炒めごはん 牛乳 蒸しじゃが芋	中華麺 三温糖 ざらめ じゃが芋	かじき ささ身 チーズ 牛乳	きゅうり 赤・黄色ピーマン ミニトマト わかめ サニーレタス いんげん きゅうり	526	23.7	旬 すいか(西瓜) 
27/金	牛乳	ごはん マーボー豆腐 なすの揚げびたし みそ汁 ゴーヤのおかかあえ すいか	煮込みうどん ほうじ茶 フルーツヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ねぎ しょうが しいたけ 人参 ピーマン 玉ねぎ いんげん ゴーヤ きゅうり なす	504	17.9	今年も園の畑ですいかを栽培しています。 大きくなったらすいか割や、大きく切って食べたり、絵を書いたりして楽しむと思います。 すいかの95%近くは水分で、残りの部分にぶどう糖やビタミンが含まれています。
28/土	牛乳	スパゲティミートソース ささ身入りサラダ ポテトスープ チーズ すいか	かぼちゃスープ パナナ 牛乳 ツナサンド	スパゲティ麺 油 マヨネーズ じゃが芋 ロールパン	豚肉 ささ身 チーズ ツナ缶 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス 赤・黄色ピーマン チンゲン菜 サニーレタス 人参 ピーマン	566	21.1	またスイカの赤い色にはリコピンという成分がたくさん含まれていて、ガンなどの病気にかけにくくしたり、老化を防いでくれます。カリウムもたくさん含まれており、すいかを食べるとおしっこが良く出て、むくみがとれたり、腎臓をいたわってくれたりします。
30/月	牛乳	ごはん なすのみそ炒め 蒸し鶏のゴマドレッシング すまし汁 すいか	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 三温糖 油 麩 蒸しパンミックス	ひき割り納豆 鶏肉 ごま 牛乳	もやし 赤ピーマン 人参 レタス なす ピーマン わかめ とろろこんぶ よもぎ	530	22.0	ただし、身体を冷やす作用があるので、冷房で身体が冷えている時や、おなかをこわしているときなどは、避けたほうが良いと思います。
31/火	牛乳	カレーうどん じゃが煮 きゃべつの漬物 チーズ すいか	炒めごはん 牛乳 サクサクごぼう パナナ	うどん じゃが芋 ざらめ 片栗粉 油 三温糖	豚肉 油揚げ 牛肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ きゅうり ごぼう いんげん	524	17.8	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

7月分献立予定表

NO2

秋川あすなろ保育園

行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
18/水	ごはん アジフライ なすのみそ炒め ピクルス みそ汁 すいか	牛乳 蒸しじゃが芋 きゅうりの漬物	こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋	あじ 豆腐 油揚げ 牛乳	きゃべつ なす ピーマン きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ わかめ ねぎ	590	21.5	19日(木) 誕生日会
19/木	誕生 日会 赤飯 ピーマンの肉詰め いんげんのごま和え ヤクルト わかめの酢の物 冷や汁	ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖	小豆 牛肉 豚肉 ごま しらす 豆腐 ヤクルト	ピーマン 玉ねぎ いんげん わかめ ゴーヤ おくら きゅうり	593	19.4	20日(金) 終業式 土用の丑の日(今年は7月20日と8月1日) 
20/金	たて割り バイキング 給食 三種おにぎり 鶏のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 すいか メロン	ほうじ茶 寒天プリン バナナ	こめ 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ゆかり わかめ きゃべつ とまと きゅうり レタス サニーレタス ねぎ 小松菜 赤ピーマン	620	24.4	* 今年2回あり、通称“二の丑”といいます。 土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいいます。そして、その18日間の中で「丑の日」のことを「土用の丑の日」というのです。ですからもともとは季節ごとにあるのですが、現在では特に夏の土用(立秋前18日間)の丑の日だけが、たしまれています。
21/土	焼きそば マセドアンサラダ 豆腐スープ チーズ バナナ	牛乳 フルーツゼリー せんべい	焼きそば麺 じゃが芋 マヨネーズ 油	豚肉 ウインナー 絹豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ピーマン 青のり きゅうり レタス なら ねぎ わかめ	607	20.6	土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代からだと言われています。有名な学者だった平賀源内という人が、うなぎ屋に相談され、「本日土用の丑の日」と看板に書かせたところ、うなぎ屋が大繁盛したことがきっかけという説が有力です。
23/月	カレーライス ツナサラダ わかめスープ メロン	ほうじ茶 すいか ビスケット	こめ じゃが芋 三温糖 油	鶏肉 凍り豆腐 ツナ缶 ごま	なす ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ レタス きゃべつ わかめ 赤ピーマン ミントマト なら	583	18.0	うなぎには様々な栄養があり、特に夏の暑い時期にうなぎを食べる事は、夏バテを防ぎ、からだに抵抗力をつけることにつながります。
24/火	パンズパン イタリアンチキン 野菜サラダ 春雨スープ メロン	牛乳 ゴーヤスープ バナナ	パンズパン 春雨 マヨネーズ じゃが芋 油 コーン	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス きゃべつ ミントマト 大根 人参 チンゲン菜 もやし ゴーヤ	587	27.1	
25/水	ごはん 豚肉のソテー 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 すいか	牛乳 梅ゼリー バナナ	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豚肉 鶏肉 しらす 豆腐 油揚げ 牛乳	レタス たけのこ 人参 ごぼう いんげん きゅうり わかめ ねぎ ゴーヤ	620	27.2	
26/木	冷やし中華 かじきの照り焼き いんげんソテー チーズ すいか	牛乳 蒸かしじゃが芋 きゅうりのみそ付け	中華麺 三温糖 ざらめ じゃが芋	かじき ささ身 チーズ 牛乳	きゅうり 赤・黄色ピーマン ミントマト わかめ サニーレタス いんげん きゅうり	583	26.8	今年も園の畑ですいかを栽培しています。 大きくなったらすいか割や、大きく切って食べたり、絵を書いたりして楽しむと思います。
27/金	ごはん マーボー豆腐 なすの揚げびたし みそ汁 ゴーヤのおかかあえ すいか	ほうじ茶 フルーツヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 じゃが芋 油	豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ねぎ しょうが しいたけ 人参 ピーマン 玉ねぎ いんげん ゴーヤ きゅうり なす	593	20.1	すいかの95%近くは水分で、残りの部分にぶどう糖やビタミンが含まれています。
28/土	スパゲティミートソース ささ身入りサラダ ポテトスープ チーズ すいか	牛乳 ツナサンド	スパゲティ麺 油 マヨネーズ じゃが芋 ロールパン	豚肉 ささ身 チーズ ツナ缶 牛乳	とまと 玉ねぎ きゅうり レタス 赤・黄色ピーマン チンゲン菜 サニーレタス 人参 ピーマン	647	24.3	またスイカの赤い色にはリコピンという成分がたくさん含まれていて、ガンなどの病気にかかりにくくしたり、老化を防いでくれます。カリウムもたくさん含まれており、すいかを食べるとおしっこが良く出て、むくみがとれたり、腎臓をいたわってくれたりします。
30/月	ごはん なすのみそ炒め 蒸し鶏のゴマドレッシング すまし汁 すいか	牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 三温糖 油 麩 蒸しパンミックス	ひき割り納豆 鶏肉 ごま 牛乳	もやし 赤ピーマン 人参 レタス なす ピーマン わかめ とろろこんぶ よもぎ	588	25.3	ただし、身体を冷やす作用があるので、冷房で身体が冷えている時や、おなかをこわしているときなどは、避けたほうが良いと思います。
31/火	カレーうどん じゃが煮 きゃべつの漬物 チーズ すいか	牛乳 サクサクごぼう バナナ	うどん じゃが芋 ざらめ 片栗粉 油 三温糖	豚肉 油揚げ 牛肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ きゅうり ごぼう いんげん	584	18.3	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますのでご了承ください。申し込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出ください。

