



7月給食だより

平成27年7月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	豆腐とツナのハンバーグ スパゲッティソテー トマト すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 りんごゼリー
2	木	鶏肉の石垣揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの甘酢味	牛乳 シガーフライ	牛乳 わらびもち
3	金	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ベジタベル
4	土	焼きそば バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 いかぼん
6	月	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ベジータケーキ
7	火	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ ごまサラダ 天の川そうめん汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 セタゼリー
8	水	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりの磯和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 アイスクリューム
9	木	魚の南蛮漬け 煮豆 具だくさん汁	牛乳 バナナ	牛乳 ごまじゃこトースト
10	金	豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おにぎりせんべい
11	土	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ハードビスケット
13	月	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チーズパインサンド
14	火	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら 焼きのり ひやむぎ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ソフトカステラ
15	水	すきやき煮 きゅうりとわかめの酢の物 ウィンナー	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビタミンクッキー
16	木	鶏肉の石垣揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの甘酢味	牛乳 マンナ	牛乳 磯の香もち
17	金	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お菓子 チーズ
18	土	タベの集い 焼きそば バナナ	牛乳 シガーフライ	
21	火	マーボーナス 野菜と豆腐のふんわりナゲット 華風あえ すいか	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ばかうけ(ごま味)
22	水	チキンソテー ラタトゥイユ キャベツのしらす和え	牛乳 マンナ	牛乳 ゆでとうもろこし
23	木	魚の南蛮漬け 煮豆 具だくさん汁	牛乳 バナナ	牛乳 わらびもち
24	金	中華丼 春雨サラダ トマト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 お菓子 昆布
25	土	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 カール
27	月	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 お菓子 枝豆
28	火	豆腐とツナのハンバーグ スパゲッティソテー トマト みそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 アスパラガス
29	水	うま煮 レバーの照り煮 小松菜納豆 メロン	牛乳 マンナ	牛乳 米粉のセサミスティック
30	木	魚のムニエル マカロニサラダ 冬瓜スープ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 フルーツポンチ
31	金	チキンカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 まがりせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(水)までに持ってきて下さい。
7月7日(火)は、ぱんだ・きりん・らいおん組は白ご飯はいりません。10日(金)に持って来て下さい。

セタそうめん

平安時代、「セタにそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

- また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

冷たい物を取り過ぎていませんか?

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。