



7月給食だより

平成29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	土	カレーうどん パナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ぱりんこ
3	月	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
4	火	豚肉の冷しゃぶ 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 リッツ
5	水	かぼちゃとなすのチーズ焼き もずくスープ トマト	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
6	木	うま煮 おくら納豆 小魚三杯酢 ミートボール	牛乳 バナナ	牛乳 シュガートースト
7	金	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 彩野菜のごま和え 天の川そうめん メロン	牛乳 ビスコ	牛乳 セタゼリー
8	土	焼きそば きゅうりのゆかり和え パナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
10	月	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ルヴァン	牛乳 ビタミンクッキー
11	火	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 粉ふき芋	牛乳 ジャムサンド	牛乳 マリー
12	水	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え ウインナー すいか	牛乳 動物ビスケット	牛乳 枝豆 ハッピーターン
13	木	マーボーなす 華風和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミックスフルーツ
14	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 サッポロポテトベジタブル
15	土	五目冷やむぎ パナナ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ミニサラダ
18	火	豚肉の冷しゃぶ 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チョイス
19	水	かぼちゃとなすのチーズ焼き もずくスープ トマト	牛乳 ビスコ	牛乳 じゃが団子
20	木	魚のムニエルトマトソース とうがんサラダ わかめスープ	牛乳 パナナ	牛乳 シュガートースト
21	金	ドライカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 クレープ
22	土	焼きそば パナナ (タペの集い)	牛乳 動物ビスケット	
24	月	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 アイスcream
25	火	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 粉ふき芋	牛乳 ルヴァン	牛乳 ビタミンクッキー
26	水	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え ウインナー オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 くずもち
27	木	マーボーなす 華風和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし
28	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 ジャムサンド	牛乳 小魚 野菜かりんとう
29	土	五目冷やむぎ パナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジたべる
31	月	豚汁 青菜とちりめんの和え物 しゅうまい パイン缶	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 おかず蒸しパン

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(月)までに持ってきてください。

ビタミンとリコピンで医者いらず!

夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん

- 規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする
- とは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型
- の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起
- こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、
- 太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝
- ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働き
- を活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごは
- んは、頭と体を元気にする基本です。