



のきゅうしょくこんだて



平成29年 7月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 焼きそば フルーツ ゆり組く夕涼み会・ カレー作り>
3 筑前煮 かき玉汁 フルーツ 牛乳・抹茶蒸しパン 551kcal	4 鯖の胡麻ソース 枝豆 とろみ汁ビーフン 牛乳・チーズ、クラッカー 633kcal	5 豆腐の野菜あんかけ 五目きんぴら 牛乳・苺ジャムサンド 537kcal	6 ナスのスパゲティ パンプキンスープ 牛乳・パインケーキ 679kcal	7 七タハンバーグ 天の川汁 ミニゼリー 七タすいか 502kcal	8 親子煮 ひじき炒め煮 牛乳・おかし 493kcal
10 五目厚焼き卵 豚汁 フルーツ 牛乳・黄粉団子 595kcal	11 ササミカツ胡麻ソース 中華胡瓜 きのこスープ 牛乳・フルーツきんとん 579kcal	12 麻婆豆腐 南瓜サラダ 牛乳・ヨーグルト蒸しパン 630kcal	13 肉じゃが しらす入り酢の物 フルーツ 牛乳・金時豆煮、せんべい 579kcal	14 マヨネーズフィッシュ トマト けんちん汁 牛乳・フルーツ 562kcal	15 ハヤシライス ゴマドレサラダ 牛乳・おかし 515kcal
17<海の日> 	18 つみ入れ汁 チャプチェ 牛乳・ミルク餅 589kcal	19 ポークビーンズ ハムサラダ 牛乳・バナナケーキ 639kcal	20 パッタイ 納豆サラダ 牛乳・オレンジゼリー 624kcal	21 魚のケチャップ煮 すまし汁 フルーツ 牛乳・エッグサンド 588kcal	22 クリームシチュー 切干大根煮 牛乳・おかし 493kcal
24 夏野菜カレー 胡麻酢和え フルーツ 牛乳・麩の黄粉ラスク 553kcal	25 鮭のムニエル じゃがバターコーン 味噌汁 牛乳・フルーツヨーグルト 597kcal	26 炒り豆腐 ハンサンスー 牛乳・ガーリックトースト 640kcal	27 肉うどん 芽ひじきのサラダ すいか 518kcal	28 チキン南蛮 トマト もずくスープ 牛乳・沖縄風揚げパン 628kcal	29 八宝菜 フルーツポンチ 牛乳・おかし 553kcal
31 南瓜のそぼろ煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳・コーンフレーク 616kcal	※材料購入の都合上、 献立を変更する可能性 があります。 予めご了承ください。				

☆新メニュー☆

芽ひじきのサラダ

芽ひじき（醤油で味付けします）・
ゆでた大豆・人参・胡瓜・ツナ缶が
入ったマヨネーズ味のサラダです。

鉄とカルシウムがたっぷり摂れる
メニューです！

☆レシピ紹介☆

チャプチェ

材料（幼児一人分）

- 牛肉・・・10g
- 人参・・・10g
- 醤油・・・3cc
- ピーマン・・・5g
- 砂糖・・・1g
- 胡瓜・・・20g
- ニンニクすりおろし
・・・0.5g
- 春雨・・・5g
- すり胡麻・・・2g
- ごま油・・・0.5g
- 塩コショウ・・・少々

※味が足りない場合は、最後に醤油と砂糖を
3：1の割合で加えてください。

作り方

- ① 牛肉を☆に漬けておく。
- ② 人参・胡瓜・ピーマンは千切りにする。
春雨は茹でて水洗いし、適当な長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、①の牛肉・人参・ピ
ーマンを炒める。
- ④ ③に春雨・胡瓜・調味料を入れてよく混
ぜる。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こ
しやすくなります。食事を通じて夏バテ予防
を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊
富に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

2017年の夏の土用の丑の日は
7月25日と8月6日です！

