

# 7月きゅうしょくこんだてひょう

手作り  
おやつ

## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

### — 保育所の畑で収穫した野菜を使ってカレークッキングをしました —



畑で玉ねぎ、じゃが芋、キャベツを収穫しました。



玉ねぎの皮をむいたよ

桃組



人参の皮をむいて切ったよ。キャベツを洗ったよ

黄組



じゃが芋の皮をむいて切ったよ。玉ねぎも切ったよ

青組



家から持ってきたご飯にカレーをかけていただきます!



野菜いっぱいのカレーができました。

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	金	ごはん・ちんじやおろす れたすすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油	ピーマン・たけのこ・人参 たまねぎ・クリームコーン缶 レタス・オレンジ	源氏パイ	
4日	月	ほーくかれーらいす ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゃべつ	とんがりコーン	
5日	火	ごはん・あじなばんつけ みそしる・えだまめ ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ きゃべつ・しめじ・枝豆	きなこ トースト	
6日	水	こっぺばん・みねすろろーねすーぶ とりにくまーまれーどやき すていっきゅうり・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン・マーマレード マヨネーズ じゃがいも・マカロ	きゅうり・たまねぎ にんじん・トマト コーン	ヨーグルト	
7日	木	さらだすし・たなばたじる ほしがたごころつけ ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ ちりめんじゃこ 星形コロッケ・牛乳	米・砂糖ごま そうめん・油	きゅうり・にんじん 干しいたけ・オクラ	七夕ゼリー	
8日	金	ごはん・てりやきちきん ぶろっこりーさらだ ペーこんすーぶ・ぎゅうにゅう	照り焼きチキン ベーコン 牛乳	米・フレンチドレッシング	ブロッコリー・にんじん りんご・きゃべつ たまねぎ・えのきたけ	ばかうけ	
11日	月	かみかみらいす・はるさめすーぶ ちんげんさいちゅうかあえ ばなな・ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 豚肉 牛乳	米・もち米・砂糖 ごま油 春雨・でんぷん	干しいたけ・にんじん チンゲン菜・もやし ほうれん草・バナナ	ホームパイ	
12日	火	ごはん・やきさかな・みそしる きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	鮭・ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖 じゃがいも	きゅうり・わかめ えのきたけ	冷やし みたらし	
13日	水	ろーるばん・つなわふうすばげてい こーるすろーさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン・鉄分ゼリー スパゲティ・油 コルスロッドレッシング	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ きゃべつ・きゅうり	アンパンマン せんべい	
14日	木	ちゅうかどん・あげぎょうぎ みにとまと ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・ぎょうぎ 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油・油	たまねぎ・人参・たけのこ きゃべつ・チンゲン菜 ねぎ・ミニトマト	桃スムージー	
15日	金	ごはん・さけのまよねーずやき きゃべつこんぶあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・カットわかめ 白菜・きゃべつ・きゅうり にんじん	クリームパ ン	
19日	火	ごはん・あじふらい みそしる・そえやさい ぎゅうにゅう	アツフライ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油	きゃべつ・ミニマト かっとうわかめ・たまねぎ えのきたけ	フルーツ 杏仁	
20日	水	ろーるばん・ひやしうどん こんさいつくね・そえやさい ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま 根菜つくね 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・マヨネーズ	ほうれんそう・ブロッコリー	チューベツト	
21日	木	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこぴーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でんぷん 油	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん ピーマン	茹 とうもろこし	
22日	金	なつやさいかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・なす とまと・ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	番茶 わらびもち	
25日	月	たきこみごはん・タコボール ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・タコボール ベーコン 牛乳	米・油	にんじん・ごぼう 干しいたけ・ホールコーン チンゲン菜・たまねぎ	黒糖かりんとう	
26日	火	ごはん・とうがんとすーぶ さばのみそに・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豆腐・竹輪 牛乳	米・ごま	冬瓜・にんじん さやいんげん	ヨーグルト 和え	
27日	水	ろーるばん・ひやしうめん やさいそてー・イカリングフライ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	イカリングフライ ベーコン 牛乳	ロールパン・そうめん 油・鉄分ゼリー	ほうれん草・にんじん しめじ・コーン	ブルーベ リー ケーキ	
28日	木	ごはん・かぼちゃそぼろあんかけ こまつなあえもの・すいか ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース にんじん・こんにやく 小松菜・もやし・スイカ	焼きそば	
29日	金	ごはん・とりにくごまだれかけ おくらおかかあえ ちゅうかふうすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 かにかま 牛乳	米・でんぷん・油 ごま・砂糖	おくら・にんじん クリーム缶・たけのこ ほうれん草・にんじん	アイス クリーム	

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 5日(火) きなこトースト・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖
- 7日(木) 七夕ゼリー・・・粉寒天・牛乳・砂糖・ブルーハワイシロップ・みかん
- 12日(火) 冷やしみたらし・・・白玉粉・絹豆腐・しょうゆ・砂糖・でんぷん
- 14日(木) 桃スムージー・・・桃缶・牛乳・ヨーグルト・はちみつ
- 19日(火) フルーツ杏仁・・・牛乳・粉寒天・ミカン缶・パイン缶・バナナ
- 28日(木) 茹でとうもろこし・・・とうもろこし

