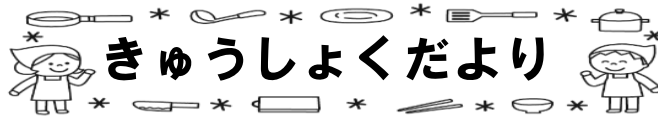


2021年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木(おおぎ)
南(みなみ)
高橋(たかはし)
〈献立担当〉
橋本(はしもと)



日付	行事	献立	エネルギー(kcal)	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木		豚汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大豆の煮物	258.5	じゃがいも、砂糖、油、ごま油	さげ、豚肉、大、厚揚げ、味噌、いんげん、油揚げ	玉葱、ごぼう、人参、ねぎ
02 金		玉ねぎと卵のみそ汁、肉じゃが	211.7	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	卵、豚肉、味噌	人参、玉葱、ねぎ
05 月		豆腐とわかめのみそ汁、さばの塩焼き、切干し大根の煮物	155.3	しらたき、砂糖	木綿豆腐、さば、味噌、油揚げ、いんげん	人参、玉葱、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ
06 火		七タそうめん、トマト煮込みハンバーグ、星ポテト	269.7	干しそうめん、じゃがいも、油、砂糖	ミニハンバーグ、ロースハム、すりごま	胡瓜、ホールトマト、コーン、おくら、わかめ
07 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
08 木		なすのみそ汁、揚げ餃子、小松菜のお浸し	150.0	油、砂糖	ぎょうざ、味噌、油揚げ、かつお節	小松菜、なす、玉葱、キャベツ、人参、ねぎ
09 金	お誕生日会	★夏野菜カレー、マカロニサラダ、七タ・キラキラゼリー	394.0	じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油	豚肉、ホイップクリーム、ロースハム	人参、玉葱、パイン、トマト、コーン、青ピーマン、みかん、おくら、胡瓜
12 月		豆腐スープ、照り焼きミートボール、ほうれん草ともやしのだんご	190.7	砂糖、片栗粉、ごま油	チキンボール、木綿豆腐、鶏ささ身、いんげん、ごま	ほうれん草、玉葱、もやし、コーン、ねぎ、人参、わかめ
13 火		のっぺい汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのおかかあえ	183.9	さばの竜田揚げ、さといも、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、大根、ごぼう、人参、ねぎ
14 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15 木		レタスとベーコンのスープ、白身魚のフライ、ポテトサラダ	202.8	じゃがいも、マヨネーズ、油	白身魚のフライ、ロースハム、ベーコン	胡瓜、人参、レタス、コーン
16 金		オニオンスープ、オムレツ、ほうれん草とコーンのソテー	136.2	じゃがいも、油	オムレツ、ベーコン	玉葱、人参、ほうれん草、貝割れ菜、コーン
19 月	終業式	【軽食】ハムネーズパン、ミニクリームパン、牛乳	158.5	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	

※ ★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。 ※ 仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

夏バテに気をつけましょう！



- ①水分補給を十分にしましょう
- ②1日3食、色々な物を食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう
- ③睡眠時間をしっかりとって疲れをためないようにしましょう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に、夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理や飲み物、麦茶や白湯などの糖分のない物を中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料水は食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることがありますので気をつけましょう。

もうすぐ夏休みです！

もうすぐ夏休みが始まりますが、いつも通り、規則正しい生活を心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、また、自分のできる家のお手伝いにも挑戦しましょう。今年の夏も暑くなるようなので、しっかりと水分補給を忘れず体調管理を整え、夏休み明けにはみんなが元気な姿で登園してくることを待っています。

