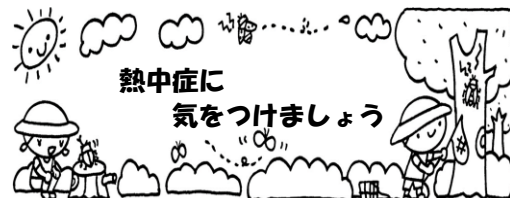


7月給食だよ！

令和5年度 中央こども園



たくさん汗をかく季節になりました。子ども達は、新陳代謝が活発で汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症状を起こしやすいと言われて

★水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水など甘くないものにしましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように注意が必要です。



★こまめに

『のどが渴いた』と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょう。

★少しずつ

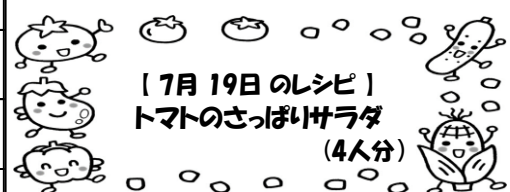
一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなること。こまめに少量ずつ取るようにしましょう。

★食事からも

水分はごはんやおやつにも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給と共に水分・ミネラル補給にもなります。



☆熱中症予防の為、園では30分間隔でこまめな水分補給を行っています。飲み物を多めに水筒に入れて下さい。



【ドレッシング】

- ・玉葱 40g
- ・トマト 中1個
- ・胡瓜 20g
- ・パセリ
- ・酢 15g
- ・醤油 15g
- ・砂糖 15g
- ・ごま油 5g



- ① 玉葱・胡瓜をみじん切りにする
さっと火を通し、水気を絞る
- ② ドレッシングの調味料を合わせ、
①の玉葱と胡瓜を加え冷蔵庫で冷やす
- ③ くし切りにしたトマトにドレッシングをかける
最後にパセリをまぶすと出来上がり☆

日	献立名	材料名	おやつ
1 土	チャーハン 豆腐ともやしのスープ	ウインナー 卵 豆腐 人参 青葱 ピーマン もやし	
3 月	けんちん汁 ちりめんの佃煮 春雨の酢の物	色板 ちりめんじゃこ 鶏もも ハム 豆腐 油揚げ 人参 青葱 大根 玉葱 コーン 胡瓜 牛蒡 しめじ 白菜 春雨 里芋 板こんにゃく	おかし ミルク
4 火	☆ベーコンとコーンのコロッケ 人参サラダ	ツナ ベーコン 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋	チューベツ
5 水	お祭りウィーク ～お弁当屋さん～	鶏もも ウインナー 人参 ブロッコリー ほうれん草 コーン もやし さつま芋 レモン	塩バタークッキー ミルク
6 木	鮭のマヨパン粉焼き キャベツの塩昆布和え ウインナーのソテー	鮭 ウインナー 粉チーズ 塩昆布 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 胡瓜 もやし パセリ	おかし ミルク
◎7 金	七夕ちらし寿司 天の川汁	穴子焼き 色板 卵 高野豆腐 人参 絹さや おくら 干し椎茸 蓮根 牛蒡 そうめん	お星さまゼリー
8 土	冷やし中華 バナナ	ハム 卵 トマト 胡瓜 中華麺	
10 月	具だくさん味噌汁 高野豆腐の卵とじ 二色ふりかけ	竹輪 豚肉 卵 高野豆腐 味噌 青のり ゆかり 人参 青葱 グリーンピース 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
11 火	スパニッシュオムレツ ブロッコリー おくらのごま和え	ベーコン 卵 人参 ピーマン ブロッコリー おくら 玉葱 じゃが芋	りんご スキムヨーグルト
12 水	赤魚の煮付け 刻み昆布とツナの金平	赤魚 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
13 木	バンバンジー 大豆煮	竹輪 鶏むね 味噌 大豆 刻み昆布 人参 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 土生菜 板こんにゃく	アイスクリーム
◎14 金	☆大豆のドライカレー コンソメスープ 目玉焼き	豚ミンチ ベーコン 卵 大豆 人参 ブロッコリー ピーマン 玉葱 コーン パセリ 土生菜 カレールー	あんこのカップケーキ ミルク
15 土	ハヤシライス (ゆで卵 ブロッコリー)	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
18 火	ポークビーンズ ほうれん草のなめ茸和え	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ ほうれん草 ミニトマト 玉葱 しめじ なめ茸 じゃが芋	おかし カルピス
19 水	五目卵焼き トマトのさっぱりサラダ	豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 トマト 玉葱 筍 胡瓜 パセリ	おかし ミルク
20 木	魚の照り焼き 南京煮 ひじきとおくらのマヨネーズ和え	鮭 ハム ひじき 南京 おくら 胡瓜 コーン	夏野菜ピザ ミルク
21 金	鶏の唐揚げ ポテトサラダ	鶏もも ハム 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋	みかん スキムヨーグルト
22 土	五目冷やしそうめん ミニおにぎり	ハム 卵 人参 おくら 胡瓜 そうめん	
24 月	豚汁 海苔の佃煮 わかめとツナの酢の物	竹輪 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 海苔の佃煮 人参 青葱 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく	バナナケーキ ミルク
25 火	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお 人参 ブロッコリー キャベツ コーン	おかし ミルク
26 水	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー 粉ふきいも	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー 土生菜 蓮根 コーン じゃが芋	おかし ミルク
27 木	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ	合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 チーズ 人参 枝豆 ブロッコリー 南京 胡瓜 玉葱	スキムヨーグルト
28 金	☆ツナカレー ポパイサラダ 福神漬け	ツナ ウインナー 卵 人参 南京 ブロッコリー ほうれん草 コーン 玉葱 しめじ 福神漬け じゃが芋 カレールー	ウインナーパイ ミルク
29 土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく お好み焼き粉	
31 月	すき焼き風煮 ししゃも焼き	竹輪 ししゃも 牛肉 焼き豆腐 人参 白菜 玉葱 牛蒡 えのき 糸こんにゃく 麩	おかし ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

28日（金）のツナカレーの日は、白米でお願いします。

