

7月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	餃子スープ かぼちゃのちりめんサラダ オレンジ	カルシウムせんべい・リンゴジュース
2	火	クッキー・牛乳	ごはん	煮魚(カジキ) ベーコンと切り干し大根の炒め物 なめこ汁	バナナ・牛乳
3	水	動物ビスケット・牛乳	ごはん	厚揚げと野菜の卵とじ 酢の物 セタそうめん汁	チョコチップパン・牛乳
4	木	バナナ	パン	コロッケ グリーンサラダ スープ(玉ねぎ・人参)	鉄プラスウエハース・牛乳
5	金	フルーツゼリー	ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	アスパラガス・牛乳
6	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
8	月	クッキー・牛乳	ごはん	鶏肉のレモン煮 人参しりしり みそ汁(もやし・小ねぎ)	せんべい・リンゴジュース
9	火	ビスケット・牛乳	ごはん	豆腐のけんちん煮 ほうれん草とじゃこの炒め物 みそ汁(玉葱・卵)	スティックパン・牛乳
10	水	カルシウムせんべい・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの田舎風煮 みそ汁(わかめ・長ねぎ・油揚げ)	バナナ・牛乳
11	木	アスパラガス・牛乳	パン	照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー スープ(キャベツ・人参)	ヨーグルト
12	金	フルーツゼリー	めん	ミートスパゲティ ブロッコリーマヨネーズ 野菜スープ	クッキー・牛乳
13	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
15	月			海の日	
16	火	鉄プラスウエハース・牛乳	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル みそ汁(大根・油揚げ)	バナナ・牛乳
17	水	イチゴヨーグルト	ごはん	かじき鮪のケチャップ煮 ほうれん草の胡麻和え 卵スープ	ビスケット・牛乳
18	木	せんべい・牛乳	パン	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ オニオンスープ	ぶどうゼリー
19	金	バナナ	めん	焼きそば ナゲット コーンスープ	ヨーグルト
20	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
22	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	八宝菜 わかめスープ(わかめ・人参) バナナ	カルシウムせんべい・リンゴジュース
23	火	ビスケット・牛乳	めん	冷やしわかめうどん 野菜かき揚げ みかん缶	黒糖ロールパン・牛乳
24	水	バナナ	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁(玉葱・小松菜)	鉄プラスウエハース・牛乳
25	木	クッキー・牛乳	パン	鮭のムニエル コーンマヨソース フレンチサラダ スープ(ハム・ほうれん草)	フルーツポンチ
26	金	オレンジゼリー	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ スープ(えのき茸・にら)	ヨーグルト
27	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
29	月	動物ビスケット・牛乳	ごはん	しゅうまい 小松菜の中華風お浸し 豆腐スープ	クッキー・牛乳
30	火	バナナ	ごはん	厚揚げのカレー煮 大根サラダ オレンジ	ミニクリームパン・牛乳
31	水	アスパラガス・牛乳	ごはん	カジキの竜田揚げ 素揚げ野菜(かぼちゃ・さやいんげん) みそ汁(玉葱・卵)	オレンジゼリー

夏野菜の特徴

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激して消化を助け血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています
また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です

○かぼちゃ・さやいんげん 31(水)素揚げ野菜

カロテン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維と豊富なビタミンが含まれた夏の緑黄色野菜です カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ作用があります
油と一緒にとると、味もおいしくなりカロテンの吸収も良くなります

○すいか 25(木)フルーツポンチ

ビタミン類をバランス良く含み、体内のミネラルバランスを整えたり利尿効果を促進する効果も期待できます 体力を消耗しやすい夏に最適な果物です