

きゅうしょくだより

今旬のくだもの
ばいナップる

恒久保育園
H30年、7月発行
Tel 53-2500



♪pickupメニュー♪

「トマトの甘酢づけ」

酸味は、苦味や辛味と同様に、幼児期に味覚のトレーニングをしないと、なかなかなじまない味です。甘さを加えて甘酸っぱい味になると子どもの好きな味になります。

→作り方→ トマトを食べやすい大きさに切り、水気をきって、砂糖：酢=1：1の甘酢にしぼく漬けこんでできあがり！お好みでパセリや玉ねぎも加えてみてください。

夏バテに注意しましょう

夏は冷たいめん類など食べがちですが、めん成分は、ほとんどが炭水化物だけで、他の栄養素は期待できません。麺類を食べる時には、肉や魚、野菜、乳製品等と一緒にとるようにしましょう。

甘いお菓子や清涼飲料水は食欲を低下させ、冷えすぎた水は胃液を薄めたり、胃液の分泌を抑えるので、とり過ぎないように気をつけましょう。



献立表		昼食	3時のおやつ	未満児		曜	日	昼食	3時のおやつ	未満児	
曜	日			朝のおやつ	主食					朝のおやつ	主食
月	2 30	いりどり きゃべきゃベサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 ボンデケーション	ヨーグルト	ごはん	月	9 23	八宝菜 そうめんのすまし汁 オレンジ	牛乳 ストロベリーマフィン	ヨーグルト	ごはん
火	3 17 31	魚の甘煮 ほうれん草のごま和え 沢煮わん パナナ	ココアミルク ゆで枝豆 醤油せんべい	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん	火	10 24	ズッキーニ入り味噌炒め お麩のすまし汁 メロン	お茶 アイスクリーム ウエハース	牛乳 バナナ	ごはん
水	4 18	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ 添え野菜 コーンスープ	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	牛乳 塩せんべい	ロールパン	水	11 25	鮭の塩焼き わかめときゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁 オレンジ	お茶 焼きそば	牛乳 卵ボーロ	ごはん
木	5 19	麻婆豆腐 ハムともやし中華和え わかめスープ	お茶 すいか 丸ボーロ	牛乳 ビスコ	ごはん	木	12 26	ひじき入りハンバーグ 人参の甘煮 キャベツ 星の子スープ	ココアミルク 生パイン クッキー	牛乳 チーズ	ロールパン
金	6 20	カジキのカレー揚げ トマトの甘酢づけ じゃが芋の味噌汁	牛乳 プリン せんべい	牛乳 桃缶	ごはん	金	13 27	魚の南蛮 南瓜の煮物 茄子の味噌汁	牛乳 フルーツインゼリー	牛乳 醤油せんべい	ごはん
土	7 21	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 お菓子	ロールパン	土	14 28	焼きビーフン ニラ入りかき玉汁 みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 お菓子	ごはん

【誕生会】6月27日（水）実施

【弁当の日】 ※6月～10月間は食中毒対策の為、ありません

