

献立表

2020年7月

幼児食



給食だより

ペガサスわくわくらんど

7月号

日 曜	昼 食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕 食 (延長2)	
	献 立	食 材 料			
1 15	水	ご飯/鮭の照り焼き/胡瓜と もやしのごま和え/みそ汁	鮭 胡瓜 もやし 人参 ごま 冬瓜 油揚げ	マーマレード マフィン	ご飯/ちくわの磯 辺揚げ/冬瓜の煮 物/みそ汁
2 16	木	ご飯/鶏肉の煮物/ちくわフ レンチ/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ ちくわ オクラ 大根	焼きうどん	ご飯/チンジャオ ロース/サラダ/ みそ汁
3 金	金	ご飯/マーボー茄子/ブロッ コリーのおかか和え/みそ 汁	豚肉 茄子 赤ピーマン 春雨 長葱 ブ ロッコリー かつお節 アスパラガス じゃが芋	フルーツ ヨーグルト	ご飯/鶏肉の甘辛 煮/アスパラガス のサラダ/みそ汁
17 金	金	☆夏まつり☆ アンパンマンピラフ/ブロッコ リーのおかか和え/スープ	豚肉 人参 玉葱 トマト ウインナー レーズン ブロッコリー かつお節 アス パラガス ヤングコーン	フルーツ ヨーグルト	ご飯/鶏肉の甘辛 煮/アスパラガス のサラダ/みそ汁
4 18	土	ご飯/豚肉の生姜焼き/繊維 たっぷりサラダ/みそ汁	豚肉 玉葱 切干大根 胡瓜 ひじき コー ン キャベツ えのき	菓子	—
6 20	月	ご飯/けんちん煮/華風和え /みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃ く チンゲン菜 もやし 茄子 しめじ	黒糖 蒸しパン	ご飯/豚肉の味噌 焼き/大根サラダ /みそ汁
7 21	火	肉煮込みうどん/かぼちゃ のバター煮/果物	茹で麺 豚肉 ほうれん草 人参 長葱 か ぼちゃ パナナ	☆行事食☆ 七夕ゼリー 菓子※	そばろ丼/ごま和 え/みそ汁
8 22	水	ご飯/いわしの蒲焼/春雨の 中華和え/すまし汁	いわし もやし 胡瓜 春雨 ハム オクラ えのき	はちみつ マーガリン トースト	ご飯/田舎煮/煮 浸し/みそ汁
9 30	木	夏野菜のカレーライス/ツ ナサラダ/牛乳	鶏肉 なす かぼちゃ 玉葱 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 ツナ わかめ 牛乳	とうもろこし ◇※	ご飯/豚肉の甘酢 ソテー/かぼちゃ サラダ/みそ汁
10 31	金	ご飯/八宝菜/切干大根のナ ムル/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリ ンギ 切干大根 胡瓜 かにかま ごま も やし 水菜	パリパリ ワンタン	ご飯/かじきのバ ター醤油焼/お浸 し/みそ汁
11 25	土	ご飯/チキンケチャップ/フ ルーツマカロニサラダ/ スープ	鶏肉 マカロニ 胡瓜 パイン みかん か ぶ かぶの葉	菓子	—
13 27	月	ピピンバ丼/胡瓜の酢の物/ みそ汁	豚肉 ほうれん草 もやし 人参 胡瓜 わ かめ かにかま チンゲン菜 茄子	すいか 菓子	きつねうどん/さ つま芋の甘煮/ゼ リー
14 28	火	パン/キャベツと鶏肉の煮 込み/花野菜サラダ	鶏肉 キャベツ 玉葱 ベーコン ブロッ コリー カリフラワー ツナ	おにぎり	ご飯/豚肉と大根 の煮物/ごま和え /みそ汁
29 水	水	ご飯/さばの香味焼き/五目 煮豆/みそ汁	さば 鶏肉 大豆 こんにゃく 人参 ごぼ う 昆布 オクラ 大根	ホット ケーキ	ご飯/つくねの照 り焼き/おかか和 え/みそ汁

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は◇が麦茶、無印が牛乳です。
- ※ 延長1 は夕方に間食（おやつ）が出ます（市販の菓子です）。
- ※ 21日（火）午後のおやつは人参ポッキーになります
- ※ 9日30日（木）りす〜くま組の午後おやつは市販菓子と麦茶です。きりん〜ぞう組はとうもろこしと麦茶になります。
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



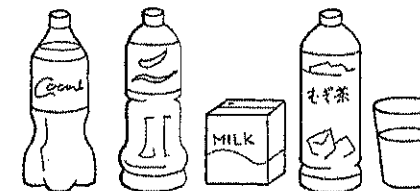
のどがかわく前

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶にしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが多いでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになりますので気をつけましょう。



しっかりと食べて



水を飲むほかに食事からも上手に水分をとりましょう。野菜や果物など水分の多いものを食べよう！

トマトやきゅうり、すいかなどの夏野菜・果物は、水分も多く、体温も下げてくれます。アイスやジュースのとりすぎには、注意しましょう。

夏ばて予防！

材料（大人2人子ども2人） 夏野菜を食べよう！！

マーボー茄子

- 茄子.....300g
- 赤身豚挽肉.....125g
- 長葱.....25g
- 赤ピーマン.....25g
- 緑豆春雨.....20g
- 油.....15g
- 鶏がらだし.....1.9g
- 砂糖.....13g
- 醤油.....20g
- みそ.....10g
- 片栗粉.....6g
- 水.....18g

作り方

1. 茄子:ヘタを取り縦半分にし1cm幅に切る
2. 赤ピーマン:縦に8等分し5mm幅に切る
3. 春雨:茹でて3cmに切る
4. 長葱:みじん切り
5. 鍋に油を熱し、ひき肉を炒める
6. 挽肉の色が変わったら、長葱、茄子、赤ピーマン、春雨と調味料を加える
7. 茄子がしんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をかける。

