



★今月の食育目標★

夏野菜を食べよう!

の献立表



2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20
給食	まぜごはん おくらの梅肉和え みそ汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ブロッコリー みそ汁	ごはん 鶏肉の三味焼き ハニーマリネ 清汁	枝豆ごはん 白身魚の トマトソースかけ かぼちゃの甘煮 野菜スープ	(5日のみ) 七夕そうめん 煮豚 じゃがいもの甘煮 人参の甘煮 スティックきゅうり プチトマト とうもろこし	中華飯 中華スープ 果物
おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	五平餅 人参スティック 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	七夕のおさがり(5日) ぶどうゼリー(19日) せんべい 牛乳	補食 牛乳
	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
給食	夏野菜カレー コールスロー サラダ	ごはん 魚のゴマ揚げ 夏野菜の中華和え プチトマト みそ汁	ごはん なすのみそ炒め 甘夏サラダ 冬瓜の中華風スープ	鮭寿司(11日) ☆ひつまぶし(25日) 塩昆布和え プチトマト 清汁	ゆかりごはん 手羽先の香草焼き かぼちゃサラダ 枝豆 レタススープ (26日のみ) プチトマト 巨峰	鶏丼 具だくさんみそ汁 果物
おやつ	米粉のパンケーキ 果物 牛乳	梅おにぎり きゅうりスティック 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	芋もち 果物 牛乳	米粉の黒糖いろいろ 果物 牛乳	補食 牛乳

☆ひつまぶし・・・今年の土用の丑の日は7/27日(土)です。
26日は誕生会があるため、保育園では25日にひつまぶしを出します。
※かめ、かに、きんぎょ組はいわしのひつまぶしに変更して提供します。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、からだの
だるさや疲れをとってくれます。

夏野菜を食べて、暑さに負けないからだ作りをしましょう!

- トマト ・・・抗酸化作用のあるリコピンにより免疫力アップ
- キュウリ ・・・水分・カリウムが多く含まれ、からだに
こもった熱を取り除く
- ナス ・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く
含まれ生体調節機能に優れる
- オクラ ・・・ネバネバしたぬめりは整腸作用やコレステロール
低下作用があり、体力増強に有効

7月の旬の食材

トマト ピーマン きゅうり アスパラガス おくら モロヘイヤ
枝豆 なす 冬瓜 レタス すいか とうもろこし メロン
もも ぶどう 瓜 プラム わかさぎ あゆ あじ かつお
たい イカ うなぎ まだか いさき しじみ たこ



夏野菜を使った おすすめレシピ

<夏野菜の中華和え>

材料 鶏ささみ 1本 きゅうり 1本 人参 1本

調味料 砂糖 75g しょうゆ 100cc 酢 100cc

(調味料は火にかけ砂糖を溶かす)

作り方

- ① 鶏ささみは酒をふり、電子レンジで加熱する。
- ② きゅうり、人参はスティック状に切る。(人参は下茹でする)
- ③ きゅうりにごま油をからめる。
- ④ ささみを割いてきゅうり、人参、調味料を合わせ完成!!
※調味料につけておくと味がよくしみて美味しくなります。

19日(金)は
大掃除のため、保育の方は
お弁当の用意を
よろしく願います。