



7月の南沢立



給食だより

平成28年6月30日発行
太陽保育園

曜日	食曜日	水曜日	木曜日	金曜日	食曜日
月曜					1日
朝食					夏野菜パン ゼーンズサラダ コーンスープ イリコ おかゆ・野菜食物・煮し汁 ふかし芋・お茶
朝乳食 おやつ					
月曜	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	わかめ玄米 あげと小松菜の煮物 もやしとエビの炒め物 夏野菜の味噌汁・イリコ	チーズパン ポテトサラダ トマトスープ イリコ	しそもみじ玄米 竹輪のかば焼き・茹かキャベツ きゅうりの塩酢和え ほうれん草の味噌汁・イリコ	七夕ちらし 七夕汁 夏ミカン イリコ	シーチキン玄米 ゆず大根の煮物 豚の焼 じゃが芋の味噌汁・イリコ おかゆ・野菜食物・煮し汁 お菓子・エキス
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜食物・煮し汁 フルーツヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜食物・スープ フルーツヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁 お豆腐の煮し汁・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁・夏ミカン かみどろみりん・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁 お菓子・エキス
月曜	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ひじき玄米 キャベツのゴマ味噌炒め ゴボウサラダ 大根の味噌汁・イリコ	レーズンパン マカロニサラダ きのこスープ イリコ	ゴマ塩玄米 豚骨春雨 中華豆腐サラダ 納豆・イリコ	夏がゆ ほうれん草のお浸し 春雨豆腐の煮物 かレースープ・イリコ	ロールパン コロッコ・茹かキャベツ 春雨サラダ かレースープ・イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜食物・煮し汁 ココアケーキ・お茶	おかゆ・マカロニ・野菜食物・スープ フルーツパンチ・お茶	おかゆ・野菜食物・スープ 夏野菜の味噌ケーキ・ミルク	おかゆ・野菜食物・煮し汁 お菓子・お茶	おかゆ・野菜食物・スープ お菓子・お茶
月曜	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	海の日 海の日	朝玄米 夏野菜の味噌汁 ビーマンのツナ和え なすびの味噌汁・イリコ	おにぎり おそうめん プチトマト イリコ	ふりかけ玄米 厚揚げのフライ・茹かキャベツ 夏野菜ます エリンギの味噌汁・イリコ	あんパン プロコリーザサラダ かニコマスープ イリコ
朝乳食 おやつ		おかゆ・野菜食物・煮し汁 もちもちパン・ミルク	おかゆ・野菜食物・煮し汁 揚げたて焼き魚・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁 わかばもち・お茶	おかゆ・野菜食物・スープ かみどろみりん・お茶
月曜	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	海苔玄米 がんもどき・茹かキャベツ オクラのおか和え さつまいもの味噌汁・イリコ	しそもみじ玄米 夏野菜の味噌汁 きんぴらごぼう あおさの味噌汁・イリコ	かぼちりん ナスのチーズグラタン風 コンソメスープ イリコ	ちりめんじゃこ玄米 きんぴらそばあんかけ キャベツのお浸し しめじの味噌汁・イリコ	チャーハン 揚げ餃子・茹かキャベツ プチトマト・サーレタス わかめスープ・イリコ
朝乳食 おやつ	おかゆ・野菜食物・煮し汁 ジャムサンド・ミルク	おかゆ・野菜食物・煮し汁 けいふ・お茶	おかゆ・野菜食物・スープ かみどろみりん・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁 ポップコーン・お茶	おかゆ・野菜食物・煮し汁 プリン・オレインソース



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしのアでの激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるよう心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給が大切です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもいいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汗物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

