

今年も梅雨明けが早く、先月は夏らしい日が少なかつたのが、これから暑さが増し、夏本番になりそうです。夏は体力の消耗の激しい時です。水分補給に気を付けて、プール遊び外遊びの後には特に体養、睡眠を心がけて下さい。



旬を味わおう



最近では、養殖や冷凍品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べものが手に入り、「旬」を感じにくくなりました。しかし、野菜、果物の、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばんおいしい時期、便利になつたけれど、旬の味も失われてしまつて可哀。

夏の野菜



な んでも食べて

夏バテしやす"インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく避け、多くの食品をとるよう心がけましょう。

つ めたいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになります。

の むねら 麦茶か牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いです。

し ぼう、塩のとりすぎに注意、

スナック菓子やファーストフードを食べすぎないようにしましょう。

よ かんて食べてみましょう

よかんて食べても胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯を強くも丈夫になります。

く たもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える ビタミン、ミネラル、腸の働きを活性化させる食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて日3食




| 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ |
|----|--|--|--|--|--|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 金 | 1 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | めかき肉(生) 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐(木綿) みそ(赤色) | 主根しようが にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | セサミトースト 牛乳 菓子・牛乳 |
| 土 | 2 麻婆豆腐 ライオン菜のスープ | こめ(精白米) しょうが(木綿) ごぼう(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 菓子・牛乳 |
| 日 | 3 はんじきの野菜の煮物 めいじんいんの味噌汁 | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 菓子・牛乳 |
| 月 | 4 ハヤシライス(煮飯) れんこんサラダ れんこんのスープ | こめ(精白米) しょうが(木綿) ごぼう(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 菓子・牛乳 |
| 火 | 5 ぶどうパン 白身魚のマリネ マカロニワインソース かたえのきのスープ | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | きなこのおはぎ ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~6才) チーズ・菓子 牛乳 |
| 水 | 6 はんぱん ハンバーグ ハンバーグのソース しょうが(木綿) みそ | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 アイスクリーム |
| 木 | 7 ロールパン チキン ポテトサラダ ポテトのスープ | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 金 | 8 ちゅうやう ちゅうやうのナムル | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | にら焼き 牛乳 菓子・牛乳 |
| 土 | 9 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 日 | 10 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 月 | 11 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 火 | 12 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 水 | 13 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | ヨーグルト 菓子 |
| 木 | 14 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |
| 金 | 15 はんじきの香味焼き めいじんいんの味噌炒め | こめ(精白米) ごぼう(木綿) 人参(木綿) 油揚げ しょうが(木綿) みそ | 豚ひき肉 豆腐(木綿) しょうが(木綿) みそ しょうが(木綿) みそ | にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく | 菓子・牛乳 |

平成15年 8月分 ☆ 予定献立表 ☆

| 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ |
|----|-------------------------------------|------------------------|---------------------|---|----------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 土 | ごはん 豆乳 カリのきゅうり ほうろく バナナ | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 大豆 卵 小麦 米 | にんじん しょうが 人参 りんご りんご りんご | 菓子 牛乳 |
| 日 | ごはん 肉詰め ナムル 三菜油 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 月 | うす入カレー(夜飯) だいごスープ わかめ | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 火 | ほうろく バナナ マヨネーズ しょうが のり | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | ヨーグルト(1~2才) |
| 水 | ごはん 鶏チキン おなか の味 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 木 | ごはん ロールパン ココロ 野菜ソテー | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 金 | ごはん サラダうどん 豆腐 お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | かぼちゃドーナツ 牛乳 |
| 土 | ごはん 味噌汁 お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 日 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 月 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 火 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 水 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 木 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 金 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 土 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |
| 日 | ごはん お茶 | ごはん(精白米) ごま油 三菜油 | 豚ひき肉 卵 豆腐(木綿) | たまご 人参 人参 人参 人参 人参 | 菓子 牛乳 |

旬の味
とうもろこし

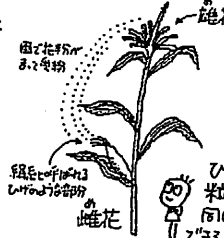


とれたて
せさい

園のおひげの畑に実っている野菜を
「存知ですか? 農家の方が丹精込めて
作ったとうもろこしを大切にしています。
とれたてのとうもろこしはとても甘く、地産
の野菜ならではの「旬の味」を味わう
ことができています。作っている人、実て
いるところを知ると、食べるのにも味を
持ち、感謝の気持ちも湧いてくるんですよ。



1本のとうもろこしの株には、茎のてっぺん
に雄花が、茎の中ほどには雌花がひとつ
ずつ咲きます。ひげの(本)本が雌花の
一部で、このひげには雌花の花粉が
くっつく受粉し、実(粒)ができます。
つまり、ひげ(本)が実になるんです。
ひげがたくさんはえている方が粒が
のとうもろこしというわけ。
花粉がひげに
たくさんくっつく
に、畑には、株
がくっつきまじ
に植えてある
ています。



<8月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | 1 まごはん コロケ 野菜ソテー すまし汁 果物 | 2 チャーハン シューマイ サラダ スープ 果物 |
| 4 ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物 | 5 冷しそうめん つくね照り焼 和え物 果物 | 6 わかめごはん 魚のムニエル 芋と野菜炒め かきたま汁 果物 | 7 ごはん 豚肉生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | 8 三色ごはん 煮物 和え物 すまし汁 果物 | 9 麻婆ライス 春雨サラダ 千切スープ 果物 |
| 11 ごはん 煮魚・和え物 きんぴら すまし汁 果物 | 12 焼きそば サラダ スープ 果物 | 13 親子丼 和え物 すまし汁 果物 | 14 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | 15 ごはん 豚カツ 野菜炒め スープ 果物 | 16 鮭ピラフ サラダ スープ 果物 |
| 18 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物 | 19 冷し中華 煮物 スープ 果物 | 20 人参ごはん 魚のマリネ 野菜ソテー 豆腐スープ 果物 | 21 ごはん・納豆 八宝菜 和え物 すまし汁 果物 | 22 ごはん ハンバーグ 和え物 味噌汁 果物 | 23 オムライス サラダ スープ 果物 |
| 25 ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物 | 26 和風 スパゲッティ サラダ スープ 果物 | 27 コーンライス 鶏のトマト煮 サラダ スープ 果物 | 28 ごはん 魚の南蛮漬 煮物 味噌汁 果物 | 29 カレーライス 大根サラダ スープ 果物 | 30 五目うどん 煮物 和え物 果物 |
| 31 ごはん お茶 | | | | | |

きゅうり

1年中出回っているきゅうり
旬は夏。
らいめん組さんが「プランターで育てたきゅうりに
とても立派! とれたてに
汁かけで試食、あつちゅう
完食! 旬の味を楽しんで
「きゅうり」と呼ばれ
きゅうりを漢字で書くと「胡瓜」
「黄瓜」です。きゅうりは瓜の
仲間、中国(胡)から伝わり
の「胡の瓜、胡瓜」と呼ばれ
ようになりました。また成熟
するとどんどん大きくなり黄
くたります。昔の日本では完
した黄色いきゅうりを「食するの
一般的だった」といって、
きゅうりを「きゅうり」と呼ぶ

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 延長保育の補食は、おにぎり(又はパン等) + 果物(又はヨーグルト等)がつきます。