



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい種類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



こんだてひょう

日曜日	こんだて	主谷材料			栄養価
		カや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
3月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 フロッコリーの和風サラダ ジョア (マスカット)	ごはん 春雨	豆腐 豚肉 のり ジョア	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	407 Kcal 16.6 g
4火	ごはん 鶏じゃが 海藻サラダ オレンジ	ごはん じゃがいも ごま	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース フロッコリー キャベツ コーン 海藻サラダ オレンジ	365 Kcal 12.3 g
5水	ごはん ポークビーンズ フロッコリーのゴママヨサラダ リングドーナツ	ごはん じゃがいも ごま リングドーナツ	豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ 人参 トマトピューレ フロッコリー キャベツ きゅうり	463 Kcal 14.6 g
6木	ごはん ふわり鶏つくね フロッコリーの和風ツナサラダ お昼とわかめのすまし汁 ぶどうゼリー	ごはん ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ 麺 わかめ	玉ねぎ 人参 フロッコリー キャベツ コーン えのき ねぎ	395 Kcal 13.7 g
7金	豚丼 春雨のマヨドレサラダ ロールケーキ	ごはん 春雨 ドレッシング ごま ロールケーキ	豚肉	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり コーン	438 Kcal 12.8 g
10月	鶏肉ときこの釜めし フロッコリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	鶏肉 油あげ 大豆 ツナ 豆腐 わかめ	しめじ えのき 人参 グリンピース きゅうり ねぎ	396 Kcal 14.1 g
11火	じゃがいもと野菜のどぼろけ 春雨の和風ゴマサラダ ロールケーキ	ごはん じゃがいも 春雨 ごま	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 人参 グリンピース きゅうり コーン	376 Kcal 12.9 g
12水	夏野菜のチキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 納豆 パフリカ フルーツカクテル缶	458 Kcal 13 g
13木	スパゲティミートソース 南瓜とフロッコリーのサラダ ミルージュ	スパゲティ ドレッシング	豚肉 ミルージュ	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ かぼちゃ フロッコリー コーン	367 Kcal 13.1 g
14金	ごはん スパイシーチキン シェルマカロニのサラダ ワカメスープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ わかめ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ	471 Kcal 12.9 g
18火	チキンピラフ シェルマカロニのツナサラダ 豆腐とわかめのスープ お楽しみデザート	ごはん マカロニ ドレッシング お楽しみデザート	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	人参 コーン グリンピース フロッコリー えのき ねぎ	421 Kcal 13.9 g
19水	ごはん キャベツたっぷりホイコーロー 春雨の中華サラダ ぶどうゼリー	ごはん 春雨 ごま ぶどうゼリー	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン パフリカ きゅうり コーン	408 Kcal 11.6 g
20木	☆年少・年中☆ 手作りツナコーントースト オレンジジュース	食パン マヨネーズ	ツナ	コーン パセリ オレンジジュース	233 Kcal 6 g
	☆年長 お泊り保育 夕食 ☆ みんなで作る野菜ゴロゴロハンバーグカレー フルーツポンチ さいか チューペット	ごはん じゃがいも パン粉 ドレッシング パセリ 卵 チューペット	豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース さいか フルーツカクテル缶	577 Kcal 16.1 g
	☆年長 お泊り保育 朝食 ☆ スティックパン オレンジジュース 青りんごゼリー	スティックパン 青りんごゼリー		オレンジジュース	312 Kcal 5.3 g

七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす、すいか... 体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト... βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ... ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- オクラ... 独特の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。



18	金	ハヤシライス マカロニサラダ お楽しみデザート	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング お楽しみデザート	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ きゅうり コーン	497 Kcal 12.2 g
----	---	----------------------------	-----------------------------------	----	--------------------------------	--------------------

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。

