



平成 28 年 8 月 1 日 豊間根保育園

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

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類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- 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



今月のカミカミメニュー: 大豆の五目煮・五目きんぴら・ストーンクッキー・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ドライカレー
- ★チューリッズのから揚げ
- ★フレンチサラダ
- ★ミニトマト・チーズ
- ★コンソメスープ
- ★フルーツ

19日は誕生会ですので、ご飯はいいません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	月	牛乳・ウエハース	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・トマト・味噌汁・果物	ミニジュース☆フレックファッジ	511	566
2	火	ミニジュース・せんべい	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・ミニクロワッサン	465	502
3	水	牛乳・ブリッツ	ローストチキン・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物	ジョア・せんべい	497	548
4	木	牛乳・ハーベスト	マーボー豆腐・中華サラダ・なすフライ・味噌汁・果物	アイスクリーム	465	556
5	金	麦茶・クラッカー	サバの竜田揚げ・しょうゆフレンチ・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳☆バナナケーキ	545	647
6	土	ヨーグルト	チキンライス・ブロッコリーと卵のサラダ・トマト・スープ・果物(きのご組参観日)	麦茶・お菓子		
7	日					
8	月	牛乳・ビスコ	たこ天・和風サラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物	麦茶☆ゆでもろこし	433	568
9	火	牛乳・ビスケット	マカロニグラタン・ビーフソテー・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	443	560
10	水	麦茶・卵ボーロ	たらフライ・大豆の五目煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	☆カルピスゼリー	457	488
11	木		山 の 日			
12	金	ミニジュース・サブレ	カレーライス・スープ・果物(グランパ・グランマクッキング)	牛乳・ミニクリームパン	510	559
13	土	ヨーグルト	タコライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
14	日					
15	月		お盆(人数により園で対応します)			
16	火		お盆(人数により園で対応します)			
17	水	ミニジュース・せんべい	鮭のさつま揚げ・筑前煮・小松菜のおかかマヨネーズ和え・味噌汁・果物	牛乳☆ビザトースト	543	606
18	木	牛乳・クッキー	豚肉の生姜焼き・大根とツナのサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	牛乳・せんべい・カミカミ昆布	505	511
19	金	牛乳・ウエハース	誕 生 会	☆ヨーグルトゼリー	632	689
20	土	ヨーグルト	冷やしきつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
21	日					
22	月	牛乳・ハーベスト	チキンカツ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物	ミニジュース☆チーズ蒸しパン	596	638
23	火	ミニジュース・ビスコ	鮭の塩焼き・五目きんぴら・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	413	466
24	水	牛乳・ビスケット	鶏肉の味噌焼き・マカロニサラダ・きゅうりの中華和え・すまし汁・果物	プリン・ウエハース	504	554
25	木	麦茶・卵ボーロ	千草焼き・大根サラダ・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆ストーンクッキー	489	610
26	金	ミニジュース・せんべい	ミートローフ・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物	アイスクリーム	475	521
27	土	ヨーグルト	そうめん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
28	日					
29	月	牛乳・サブレ	サバの黄金焼き・炒合菜・枝豆・すまし汁・果物	ミニジュース・ビスケット	498	515
30	火	麦茶・クッキー	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ	524	617
31	水	ミニジュース・ブリッツ	タラのパン粉焼き・じゃが芋のカレー炒め・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト	386	437