

日	月	火	水	木	金	土																			
<p>[トマトを食べよう] ビタミンA、C、Eと3大抗酸化ビタミンを含むトマト。さらに赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用があるといわれていて、血液を健康にしたり、子どもを病気から守ってくれたり、良いこと尽くしの野菜です。 旬のトマトはそのまま食べてもとてもおいしいですが、パスタや煮込み料理などで加熱すると、リコピンの吸収がよくなり、損失が心配なビタミンCも汁ごと食べられるのでおすすめです。</p>	<p>1</p> <p>体操教室</p> 	<p>2</p> <p>交通安全教室①</p>	<p>3</p> <p>フール開き</p> 	<p>4</p> <p>観劇 ばら、たんぽぽ、すみれ</p> 	<p>5</p>	<p>6</p> <p>小暑 (しょうしょ)</p>																			
	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ 豚汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>麻婆豆腐丼 きゅうりの酢の物 みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯 鶏のから揚げ みそ汁、果物</p> <p>ふかし芋、牛乳</p>	<p>クラッカー、麦茶</p> <p>うどん ウインナーの盛り合わせ</p> <p>アイス 未満児 ⇒ パン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>パン、クリームシチュー フロッキーのサラダ 果物</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																			
	<p>7</p> <p>[便秘解消は朝が勝負!] 便秘がちなお子が増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大切です。まずは朝ごはんをしっかり食べることで、特に穀類を多めにします。一緒にきのこや野菜がたっぷり入った具沢山の汁を飲むと朝の腸が活発になります。汁物に乾燥食品である切干大根や干しいたけを入れると効果倍増! また、10分早く起きてゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、明日からがんばってみましょう!</p>	<p>8</p> <p>誕生会</p> 	<p>9</p> <p>体操教室</p>	<p>10</p> 	<p>11</p> <p>防災訓練</p>	<p>12</p> <p>園外保育 (たんぽぽ、すみれ組) 集金日</p>																			
<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、バーベキューチキン ポテトサラダ スープ、果物</p> <p>お楽しみアイス 0.1歳児 ⇒ フリンアラモード</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、あじの南蛮漬け 青菜ともやしの和え物 みそ汁</p> <p>パウンドケーキ、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>豚丼 マカロニサラダ みそ汁、果物</p> <p>とうもろこし、牛乳</p>	<p>クラッカー、麦茶</p> <p>パン ハンバーグ スープ</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>カレーライス ひじきのサラダ 果物</p> <p>クレープ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																				
<p>14</p> <p>「夏バテ」に気を付けて夏を乗り越えましょう!</p> <p>日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されるから、食事に注意しましょう。食事をおいしく食べるために冷たい清涼飲料水等は、なるべく控えましょう</p> 	<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>体操教室</p> 	<p>17</p>	<p>18</p> 	<p>19</p> <p>身体測定</p>	<p>20</p> <p>夏まつり 午前保育</p>																			
<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ 豚汁、果物</p> <p>クラッカーサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>セルフおにぎり ⇒ 以上児</p> <p>麻婆豆腐丼 きゅうりの酢の物 みそ汁</p> <p>フルーツボンチ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>うどん なすとピーマンの味噌炒め 果物</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>カレーライス きゅうりの酢の物 みそ汁</p> <p>フルーツボンチ、牛乳</p>	<p>カルシウムせんべい、牛乳</p> <p>うどん なすとピーマンの味噌炒め 果物</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> 																				
<p>21</p> <p>[目に良い] ブルーベリーのおやつ 目に良いといわれるブルーベリーは、目の疲れをとる色素アントシアニンがたっぷり。ジャムを利用して、ヨーグルトにかけたり、ホットケーキに加えていただくのが簡単なおやつとしてのおすすめです。ジャムはブルーベリーの重量の40~50%の砂糖を加えるのがポイントです。ことごと煮るだけの工程ですが、形や色が変わりすぎてしまう様子に、子ども達は興味津々。お子さんと一緒に作ってみませんか?</p>	<p>22</p> <p>大暑 (たいしょ)</p> 	<p>23</p> <p>体操教室</p>	<p>24</p> 	<p>25</p> <p>能教室 (たんぽぽ・すみれ組)</p>	<p>26</p> 	<p>27</p>																			
<p>ビスケット、麦茶</p> <p>コーンご飯 鶏肉のマーマレード焼き みそ汁、果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、あじの南蛮漬け 青菜ともやしの和え物 みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>豚丼 マカロニサラダ みそ汁、果物</p> <p>とうもろこし、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、ピーマンの肉詰め 粉ふき芋 みそ汁</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>ウエハース、麦茶</p> <p>ご飯、ピーマンの肉詰め 粉ふき芋 みそ汁</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>チキンカレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																			
<p>28</p> <p>[夏野菜・スッキーニ] スッキーニはきゅうりのような見た目ですが、実は南瓜の仲間。イタリア料理やフランス料理によく使われます。最近ではスーパーにも並ぶ身近な野菜になっています。ビタミンCを多く含み、かぜの予防や疲労回復、肌荒れの改善等に効果があるので、暑さで体力が落ちているときにおすすめの野菜です。 味や歯応えに癖がなく、カレーやキッシュ、トマト煮などの他、みそ汁や揚げ浸しなどにも合います。</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>体操教室</p> 	<p>31</p> <p>防犯訓練 避難リュック持ち帰り</p>	<p>「食べ物をむだにしない心がけ」 食べられるのに捨てしてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」を減らすコツは「買いすぎない」「使いきる」「食べきる」です。買い物前に食品の残りを確認し、必要な分だけ買いましょう。 例えば、人参や大根の皮、フロッキーの茎、しいたけの軸、だし汁に使った昆布やかつお節などもおいしく料理することができます。また、食べる人に適した量を把握しましょう。 食べ物を無駄にしない大人姿を見て、子ども達にも食べ物を大切に育まれるでしょう。</p> 																					
<p>塩せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>パン クリームシチュー フロッキーのサラダ</p> <p>フルーツボンチ、牛乳</p>	<p>ミルクせんべい、麦茶</p> <p>ご飯、カツオの揚げ浸し じゃが芋のほろろあんかけ みそ汁、果物</p> <p>おやつピザ、牛乳</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">三才未満児</th> <th colspan="2">三才以上児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>428Kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>521Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>15.1g</td> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.0g</td> <td>脂質</td> <td>15.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>158mg</td> <td>カルシウム</td> <td>185mg</td> </tr> </table>			三才未満児		三才以上児		エネルギー	428Kcal	エネルギー	521Kcal	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	19.5g	脂質	13.0g	脂質	15.7g	カルシウム	158mg	カルシウム	185mg
三才未満児		三才以上児																							
エネルギー	428Kcal	エネルギー	521Kcal																						
たんぱく質	15.1g	たんぱく質	19.5g																						
脂質	13.0g	脂質	15.7g																						
カルシウム	158mg	カルシウム	185mg																						

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。