



7月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時の おやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時の おやつ	離乳食 おやつ
1	金	スキム ミルク	野菜のコンソメ煮	鶏ごぼうピラフ、茄子と豚肉の味噌炒め、スープ、甘夏みかん	原宿ドック、牛乳	乳児用菓子
2	土		野菜おじや	わかめ御飯、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
4	月	スキム ミルク	魚のピカタ	食パン(りんごジャム or マーメイドジャム)、魚のチーズピカタ、ウインナーとキャベツの炒め物、すまし汁	オレンジ、菓子、麦茶	野菜おやき
5	火		ツナと大根の煮物	押麦御飯、豚肉の生姜焼き、フレッシュサラダ、味噌汁	カステラサンド、牛乳	バナナスティック ケーキ
6	水		煮込みうどん	ジャージャー麺、ブロッコリーのしらす和え、スープ、乳酸菌飲料	黒糖ラスク、牛乳	ラスク
7	木		野菜おじや	 ☆☆☆ セタランチ ☆☆☆ ～天の川カレー、セタゼリー、セタすまし汁～ 	セタクレープ、麦茶	乳児用菓子
8	金		炒り豆腐	白飯、ツナと豆腐の野菜あんかけ、ちくわ揚げ、味噌汁、 パインコンポート	ショコラパン、牛乳	蒸しパン
9	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
11	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚のステーキ、卵入りポテトサラダ、味噌汁	ホットケーキ、牛乳	ホットケーキ
12	火		野菜おじや	切り昆布の混ぜ御飯、厚揚げ入り麻婆春雨、スープ、 ヨーグルト飲料	カレーチーズトースト、牛乳	スティックパン
13	水		茄子のそぼろ煮	【カムカムデー】 茄子の鶏味噌丼、中華風サラダ、すまし汁、味付小魚 	ぶどうゼリー、麦茶	乳児用菓子
14	木		煮込みうどん	冷やしためき、焼き餃子、とうもろこし	バナナチョコチップ スコーン、牛乳	バナナ
15	金		炒り卵	カニチャーハン、チンジャオロース、エビシュウマイ、味噌汁	菓子、牛乳 (きく組:かき氷)	乳児用菓子
16	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
18	月			< 海 の 日 >		
19	火	スキム ミルク	卵おじや	食パン(いちごジャム or プルヘリジャム)、ハムチーズフライ、 もやしサラダ、味噌汁	焼きおにぎり、牛乳	野菜おやき
20	水		かぼちゃの煮物	バンバンジー冷やし中華、かぼちゃサラダ、すまし汁、 りんごのコンポート	カルシウムトースト、牛乳	ツナトースト
21	木		ミニハンバーグ	ロールパン、ひじきハンバーグ、フライドポテト、ブロッコリー、スープ	ケーキ  、麦茶	バナナスティック ケーキ
22	金		魚のほぐし煮	白飯、魚の胡麻マヨ焼き、春雨と卵の炒め物、すまし汁、 りんごゼリー or みかんゼリー	今川焼き、牛乳	蒸しパン
23	土		野菜おじや	ふりかけ御飯、ミートボール、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
25	月	スキム ミルク	豆腐の中華風煮	きのこ麻婆豆腐丼、ほうれん草と稷の煮浸し、すまし汁、ミッキーチーズ	アメリカンドック、牛乳	ホットケーキ
26	火		レバ-入りポテト	食パン(チョコレート or メープル)、レバーのカレー煮、 コールスローサラダ、スープ	のりじゃこおにぎり、牛乳	醤油おにぎり
27	水		魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のかば焼き、大根とかにちらしの酢の物、味噌汁	バナナ、牛乳	バナナ
28	木		煮込みパスタ	茄子入りミートソーススパゲッティー、チキンナゲット、スープ、 ヨーグルト	ココア蒸しパン、牛乳	蒸しパン
29	金		野菜おじや	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、卵焼き、すまし汁	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	乳児用菓子
30	土			< 夏 祭 り >		

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
 もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・色々な食材に触れ、好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。
- ・暑さに負けない身体を作るためにバランスの良い食事をしましょう。
- ・夏野菜の収穫を行い、収穫する喜びを味わいましょう。

<今月のお楽しみ>

- 7日(木)☆七夕の集い☆
 お昼に天の川に見立てた天の川カレー、星型の人参やオクラが入った七夕すまし汁を食べます♡
- 21日(木)☆スマイルデー☆
 お昼はひじきハンバーグ、おやつはケーキでお祝います♪

お楽しみに～♪

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー

となっています☆

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう!!

6月の食育風景



6月はじゃが芋掘りを行いました!! 大きいものや小さいものなど色々な大きさのじゃが芋があり、子どもたちは興味津々の様子で、じゃが芋掘りを楽しんでいました!(^_^)!
掘ったじゃが芋はポテトチップスにして、みんなでおやつに食べました♡



この日のおやつは子どもたちに大好評の手作りポテトチップス!!

じゃが芋の量はなんと.....8kg!!
じゃが芋は洗って皮をむき、スライサーで薄くスライスして水気を取り、片栗粉・青のり・塩を混ぜ合わせたものをまぶして油で揚げました。

ポイントは片栗粉をまぶすこと!! 時間が経ってもパリパリの状態で食べられます。時間をかけて作ったポテトチップスでしたが、食べるのはあっという間...(°Д°) 子どもたちは一瞬のうちに食べ終わってしまいました!!

レシピコーナー



6月の新メニュー「チョレギサラダ」のレシピを紹介します!!

~チョレギサラダ~



<材料4人分>

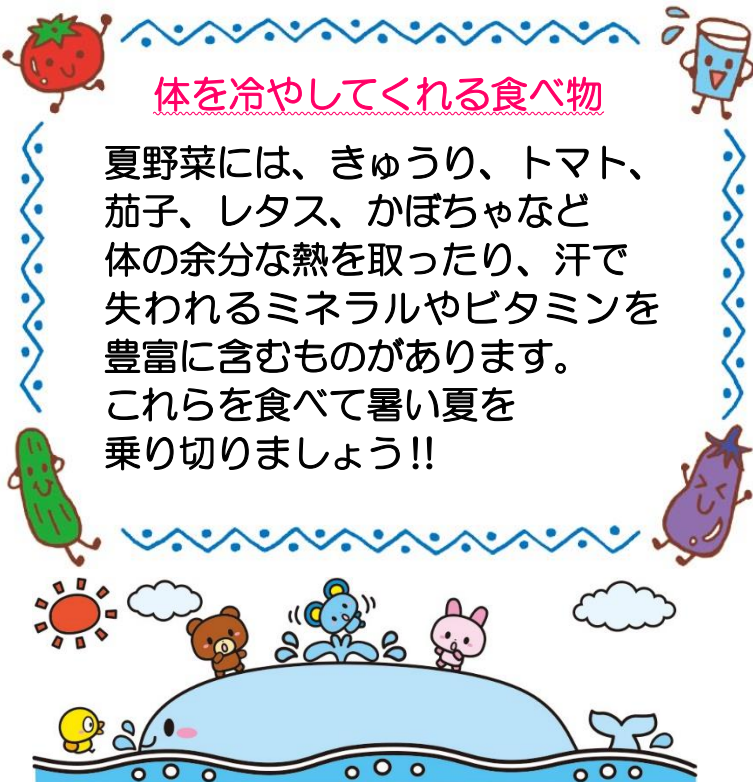
- | | |
|--------------|-------------------|
| 春雨...30g | ごま油...小さじ1 |
| わかめ(乾燥)...5g | すりおろしにんにく...少々 |
| きゅうり...1本 | 鶏がらスープの素(顆粒)...少々 |
| 人参...1/2本 | 砂糖...小さじ1 |
| レタス...1/4個 | 醤油...大さじ1 |
| 白いり胡麻...小さじ1 | 酢...大さじ1 |
| | 塩...少々 |

<作り方>

- ①春雨はお湯で戻し、流水でよく洗い水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③きゅうり・人参はせん切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ④調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに①、水気を絞った②と③、白いり胡麻を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、茄子、レタス、かぼちゃなど体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べると暑い夏を乗り切りましょう!!





7月号

「ペットボトル症候群」って知っていますか？

ペットボトル症候群とは、ジュースや炭酸飲料などの糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことです。

ジュースなどの清涼飲料水には、体内に吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。

血糖値が上がると、喉の渴きを引き起こし、また更に清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまいます。

高血糖の状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れます。酷いケースでは昏睡してしまうこともあるため、注意が必要になっています。