

# 7月きゅうしよくだより

令和4年度 白崎保育園

月	火	水	木	金	土
				1 かきたまうどん 大豆としらすのサラダ オレンジ	2 麦ごはん 高野豆腐の揚げ煮 トマトのツナ和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイン
				卵ポーロ スキムミルク ブルースコーン 小魚	牛乳 フルーツヨーグルト スキムミルク
4 ごはん 鶏すき煮 ごまドレサラダ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ゆでとうもろこし 小魚	5 麦ごはん 魚の西京焼き ピーマンソテー 沢煮椀 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク あんどーナツ	6 ごはん 鶏肉のかりん揚げ 昆布サラダ みそ汁 ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 野菜せんべい スキムミルク トマトチーズ麻しパン 小魚	7 ドライカレー オクラと人参の納豆和え 大豆と冬瓜のスープ 牛乳 ウエハース スキムミルク キラキラフルーツポンチ	8 麦ごはん 茄子と豚肉のみそ炒め トマトと卵のスープ ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ラスク 小魚	9 あいじょうべんとう 牛乳 卵ポーロ スキムミルク きなこクッキー
11 ごはん オーロラレバー 中華スープ ひじき納豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク ふくれ菓子 小魚	12 麦ごはん けんちん煮 ごま酢和え ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ツナマヨトースト	13 ごはん 魚のおろし和え ひじきのナムル みそ汁 じゃこ納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク かぼちゃアイス 小魚	14 麦ごはん ナポリタンバーグ グリーンサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク しらすボール	15 ごはん 炒め酢豚 みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク パナナクラフティ 小魚	16 麦ごはん 大豆と揚げじゃがの煮物 バンバンジー ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ココアチーズムース
18 海の日	19 ハヤシライス 切り干し大根の中華風サラダ スイカ 牛乳 卵ポーロ スキムミルク 揚げごま団子	20 ごはん チンジャオロースー風 みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク チーズホットケーキ 小魚	21 麦ごはん ラタトゥイユ 春雨サラダ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク りんごゼリー	22 ごはん 魚のカレー揚げ キャベツのお浸し みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク グレープシャーベット 小魚	23 あいじょうべんとう ごぜんほいく 牛乳 りんご スキムミルク
25 麦ごはん チーズオムレツ トマトのみどり和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ロシアンクッキー 小魚	26 ごはん さつま揚げ ゆで鶏の人参マリネ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク ミルクプリン風みつソース	27 麦ごはん 茄子のミートグラタン みそ汁 ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 マンナビスケット スキムミルク じゃが丸くん 小魚	28 ごはん ちくわのカレーフライ ささみときゅうりの甘酢和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク チョコ風豆乳アイス	29 大豆入りタコライス クルトンサラダ スイカ 牛乳 ハイハイン スキムミルク ヨーグルトクリーム 小魚	30 麦ごはん 切干大根の煮物 野菜ののり和え ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 白玉あんみつ

## 食育のはなし

☆ ビタミンとリコピンで ☆  
元気いっぱい! 夏のトマト!

6~9月のトマトには栄養が  
たくさん含まれています。ビタミン  
AとCが豊富で、トマト特有の成分  
であるリコピンには強い抗酸化  
作用があります。うま味成分で  
あるグルタミン酸を含んでいる  
ので、魚や肉と一緒に煮込  
むと、甘みやおいしさが増し  
ます!

今月のトマトメニュー

- ・トマトのツナ和え
- ・トマトチーズ蒸しパン (無添加のトマトソースをフカいます)
- ・トマトと卵のスープ (パセリを入れます)
- ・トマトのみどり和え (パセリを入れます)
- ・ラタトゥイユ (夏野菜の煮込み)

生でトマトを食べる際は、  
小さく切って下さい (ミニトマトは1/4、  
窒息を防ぐ為)

### △食べ物 が 傷み や おい 時期 です

お弁当作りの衛生管理に注意する  
点をあげてみました。

- ・食材は必ず火を通す。
- ・水分や汁気のあるおかずは控える。
- ・おかずの仕切りは、レタスなど  
ではなく、アルミカップなどを使う。
- ・必ず冷ましてから詰める。

※おやつは、上段が10時、下段が15時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。