

1がつのこんだてひょう

オアシスみくり保育園

曜日	日付	朝おやつ	きゅうしょく	おやつ
金	1 15	クラッカー 麦茶	ご飯 鮭の塩こうじ焼き チャプチェ 豆腐の味噌汁 オレンジ	1日 マーブルケーキ 15日 コーンかき揚げ
月	4	ベビーせんべい 麦茶	豚塩レモン丼 もやしときゅうりの中華サラダ わかめのスープ ゼリー	誕生日会
火	5 19	せんべい 麦茶	パン 鶏肉のラタトゥイユ きゅうりとコーンのサラダ 青菜のスープ オレンジ	鮭おにぎり 麦茶
水	6 20	クラッカー 麦茶	☆鶏そぼろ三食丼 のり和え ねぎの清汁 メロン	わんぱくコーンパン 麦茶
木	7	ベビーせんべい 麦茶	セタそうめん 天ぷら トマトのマリネサラダ バナナ	ツナの冷や汁 麦茶
金	8 22	せんべい 麦茶	ご飯 白身魚の南蛮漬け オクラのおかか和え 油揚げの味噌汁 スイカ	コーンポテト包み焼き 豆乳
月	11 25	クラッカー 麦茶	パン コーンチキンボール キャベツのサラダ 野菜スープ ゼリー	11日 誕生日会 25日 枝豆おにぎり
火	12 26	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏のトマトみぞれダレ 枝豆の塩昆布和え 南瓜の味噌汁 オレンジ	フルーチェ風ゼリー 麦茶
水	13 27	せんべい 麦茶	ボロニャご飯 チョップドサラダ きのこのスープ バナナ	ベリースコーン 豆乳
木	14 28	クラッカー 麦茶	ご飯 豚肉のごましゃぶ 茄子のオランダ煮 お麩の味噌汁 スイカ	フルーツ杏仁豆腐 麦茶
木	21	ベビーせんべい 麦茶	冷やしキツネうどん ささ身の天ぷら バナナ	菜飯おにぎり 麦茶
火	26	ベビーせんべい 麦茶	☆マーボー丼 夏野菜サラダ ごまスープ バナナ	ゆでとうもろこし 麦茶
水	27	せんべい 麦茶	ご飯 れんこんの甘酢炒め 青菜の納豆和え もやしスープ バナナ	菜飯おにぎり 麦茶
金	29	せんべい 麦茶	チキンオーバーライス マカロニサラダ キャベツのスープ オレンジ	水羊羹 麦茶

食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

☆2歳児さんは20日にお弁当ランチを行います☆

1.6.15.21.26.27日の給食は、とっぽこども園で作ったものを提供します。

今月の平均栄養価

エネルギー520kcal たんぱく質19.4g
脂質17.5g 塩分1.8g

人気メニューレシピ

〈豚こま大根〉

食材

- ・大根300g(厚めのいちよう切り)・豚こま200g・万能ねぎ適量(小口)
- ・フライパンもしくは鍋で豚肉を炒め、焼き色がついてきたら大根と調味料を入れ汁気なくなるまで煮込む。最後にねぎを散らせて完成!!

これからの時期に食事で熱中症対策をしよう！



栄養をとろう！栄養素、食材、レシピ

おすすめの栄養素と食材

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

たんぱく質

しっかりした体を作る。

- ・肉 ・魚
- ・卵 ・乳製品
- ・豆製品など



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・キウイ
- ・ジャガイモ
- ・パプリカなど



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える。

- ・豚肉 ・ごま
- ・ウナギ ・大豆
- ・かつお ・玄米など



ビタミンA

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・レバー ・ウナギ
- ・人参 ・かぼちゃ
- ・赤ピーマン
- ・にらなど



香味野菜

硫化アリルという成分を含み
ビタミンB1の吸収を良くする。

- ・玉ねぎ ・長ねぎ
- ・にら ・ニンニク
- ・生姜など



ネバネバ野菜

胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。
タンパク質の消化吸収を助ける。

- ・オクラ
- ・山芋
- ・モロヘイヤなど



夏冷えにおすすめの食材

発汗作用を促すものや、血行を
よくするビタミンEなどを含む。

- ・唐辛子 ・カボチャ
- ・ニラ ・ニンニク
- ・生姜など



酸味の食材

食欲増進、疲労回復におすすめ。

- ・柑橘類 ・梅
- ・お茶など



梅干は
塩分補給にも
おすすめだよ！



出典：日本栄養給食協会ホームページ(<http://www.nekk.co.jp/>)