

日	月	火	水	木	金	土										
30	31	<p>「おいしい夏野菜をたくさんたべよう！」</p> <p>【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す ※ほてった体を冷やしてくれます！</p> <p>【ピーマン】血液をサラサラにする</p> <p>【トマト】食欲増進／余分な熱をとる ※水分がたくさん含まれています</p> <p>【ナス】余分な熱をとる／血液のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める</p> <p>【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める／利尿作用</p> <p>【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる</p> <p>【トウモロコシ】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん！</p> <p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 508kcal</td> <td>エネルギー 605kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.9g</td> <td>たんぱく質 23.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.4g</td> <td>脂質 17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 202mg</td> <td>カルシウム 215mg</td> </tr> </table> <p>“旬”の野菜をたくさん食べて夏バテ知らずの元気な体を作りましょう！</p>				三才未満児	三才以上児	エネルギー 508kcal	エネルギー 605kcal	たんぱく質 18.9g	たんぱく質 23.7g	脂質 14.4g	脂質 17.3g	カルシウム 202mg	カルシウム 215mg	1
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 508kcal	エネルギー 605kcal															
たんぱく質 18.9g	たんぱく質 23.7g															
脂質 14.4g	脂質 17.3g															
カルシウム 202mg	カルシウム 215mg															
<p>文月(ふみづき)</p> <p>短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものと言われています。また、穂が見えるようになる頃であるから「穂見月(ほみづき)」が転じたと言いう説もあります。「ふづき」とも読みます。</p>	<p>防犯訓練</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚</p> <p>みそ汁</p> <p>バナナ</p> <p>クッキー、牛乳</p>					 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>お菓子、牛乳</p>										
2	3	4	5	6	7 小暑(しょうしょ)	8										
<p>【暑中見舞い】</p> <p>お盆の前に贈り物を持って直接訪問したの名残りで、訪問するかわりに挨拶状を出すようになったのが始まりだと言われています。出す時期は小暑から立秋の前日までに。正式には大暑からという説。夏土用の間に出す説もあります。この期間であっても梅雨の間は控え、梅雨明けした後に出すのがよいでしょう。</p>	<p>交通安全教室①</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、野菜炒め</p> <p>さつま芋と昆布の煮物</p> <p>なめこ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、まぐろの揚げ煮</p> <p>もやしのナムル</p> <p>みそ汁</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>誕生会</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ハヤシライス</p> <p>サラダバイキング</p> <p>ジョア、果物</p> <p>お楽しみアイス</p> <p>1歳児⇒プリン</p>	<p>観劇 アリス</p> <p>(三歳以上児クラス)</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>冷やしうどん</p> <p>鶏の胡麻唐揚げ</p> <p>果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	 <p>クラッカー、麦茶</p> <p>ご飯、ローストチキン</p> <p>茄子のみそ炒め</p> <p>スープ</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>お菓子、牛乳</p>										
9	10	11	12	13	14	15										
<p>【夏の花】</p> <p>夏の花と言えはやはり向日葵(ひまわり)と言う方が多いのではと思いますが夏の代表的な花ですね。読んで字のごとく、花が太陽に向かって回るとい意味の花です。原産国は北米です。保育園の庭にも子ども達が植えたひまわりが大輪の花を咲かせるのもうすぐです。お楽しみに！</p>	<p>防災訓練</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐</p> <p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>みそ汁、オレンジ</p> <p>せんべい、ヨーグルト</p>	<p>体操教室</p> <p>プール開き</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、魚のみそ焼き</p> <p>五目金平</p> <p>みそ汁</p> <p>スティックパイ、牛乳</p>	<p>園外保育 アケマリン</p> <p>(たんぼぼ、すみれ)</p> <p>卵ポーロ、麦茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ</p> <p>粉ふき芋と人参のグラッセ</p> <p>みそ汁</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	 <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、タンドリーチキン</p> <p>挙げ野菜の田楽</p> <p>みそ汁、チーズ</p> <p>アイス</p> <p>1歳児⇒お菓子</p>	<p>集金日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス</p> <p>ツナサラダ</p> <p>果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
16	17	18	19	20	21	22										
<p>【一汁三菜】</p> <p>ご飯に汁物、おかず3種(主催1品、副菜2品)で構成された献立で和食の基本とされています。スロフードやロハスが注目されるようになり、改めて見直されていますね。合計で4品となりますが「四」は「死」と同じ音で忌み嫌われているため「1+3」の一汁三菜という呼び名になっているようです。</p>	<p>海の日</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>焼きもちご飯</p> <p>茹で鳥の胡麻和え</p> <p>みそ汁、果物</p> <p>おからドーナツ、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ほうじ茶</p> <p>ご飯、魚の南蛮漬け</p> <p>もやしの和え物</p> <p>みそ汁</p> <p>南瓜のケーキ、牛乳</p>	 <p>ビスケット、麦茶</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、豚肉の生姜焼き</p> <p>南瓜のごまマヨネーズ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>白玉きな粉、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>おにぎりを作ろう</p> <p>(三歳以上児)</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>セルフおにぎり</p> <p>鶏肉のカレー揚げ</p> <p>みそ汁、果物</p> <p>あられ、牛乳</p>	<p>夏祭り</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>											
23 大暑(たいしょ)	24	25	26	27	28	29										
<p>【土用の丑の日】</p> <p>「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントになって始まったウナギ食。立秋前の18日間の中で十二支の丑の日のことを土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るためにウナギにこだわらずバランスの良い食事を心がけ夏バテ知らずの体を作りましょう</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>冷やしうどん</p> <p>豚しゃぶ風和え物</p> <p>フルーチェ</p> <p>クッキー、牛乳</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、魚の蒲焼き</p> <p>根菜の煮物</p> <p>しじみ汁</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯</p> <p>チキン和風ハンバーグ</p> <p>肉じゃが、スープ</p> <p>アイス</p> <p>1歳児⇒プリン</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>豚丼</p> <p>ツナ和え</p> <p>みそ汁、果物</p> <p>さつま芋のスティック</p> <p>牛乳</p>	 <p>えんどうスナック、麦茶</p> <p>カレーライス</p> <p>サラダ</p> <p>果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										

※ 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。