



7がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2019.7.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび								
1 ばたーろーる つなぐらたん ばんばんじー きゃべつとにくだんごのすーぷ すいか ごへいもち むぎちや	2 なっとうそぼろごはん かつおのごまみそあえ すなっぶえんどうのなむる わんたんすーぷ めろん さもさ ぎゅうにゅう いりこ	3 びびんば とりにくのうめみそやき ふらいどぼてと おくらのすーぷ すいか ぎゅうにゅうかんでん とうにゅう	4 ひやしそうめん とりにくのしょうふうやき なすのひきにくいため りんご ぶるーべりーすこーん ぎゅうにゅう ぶるーん	5 こどもまつり わかめごはん とりにくのくろずに ひじきさらだ きゃべつのみそしる めろん きなこばん ぎゅうにゅう	6 ひまわりまつり ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる すいか にんじんとうにゅうむしばん とうにゅう								
8 なつやさいかれー とりにくのけちゃっぷに こーるすろー ぎゅうにゅう めろん ふるーつよーぐると とうにゅう	9 そぼろあんかけごはん さけのまよねーすやき ちゅうかあげなす <small>あすばらがすとしんじゃがのようふうみそしる</small> すいか おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	10 はんばーがー かぼちゃのさらだ えだまめ みねすとろーね めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	11 ひやしちゅうか だいがくじゃがいも もやしのゆかりあえ ちんげんさいのすーぷ りんご ぼうんどけーき ぎゅうにゅう	12 ごはん ひじきつくね おくらのおかかあえ じゃがいものみそしる すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	13 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう								
15 うみのひ 	16 かぼちゃばん とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ じゃがいものぽたーじゅ すいか むしばん ぎゅうにゅう	17 うめぼしごはん あじのごまあげ もやしのなむる かぼちゃのみそしる めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう	18 おたんじょうかい すばていーみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ すいか おこのみやき むぎちや	19 ゆうやけごはん なすのみーとぐらたん こーんさらだ つくねじる めろん しらすとーすと ぎゅうにゅう	20 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ なまあげのみそしる すいか ふかしいも とうにゅう								
22 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましじる めろん じゃがばたー ぎゅうにゅう いりこ	23 ひやしうどん しゅうまい なっとうさらだ すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	24 いわのりごはん きすのてんぷら わふうさらだ ずっきーにのみそしる めろん くりーむさんど ぎゅうにゅう	25 くろわっさん かれーちきん なつやさいのあまからあえ かぼちゃのぽたーじゅ すいか やきそば むぎちや	26 まーぼーどん ぶたにくのこんにやくいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ なすとみょうがのみそしる めろん よーぐるとけーき むぎちや	27 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに もやしのみそしる すいか じゃむむしばん とうにゅう								
29 どらいかれー ぼてとのちーすやき こんぶねーしょんさらだ ぎゅうにゅう めろん よーぐるとぜりー とうにゅう	30 なっとうごはん かじきのけちゃっぷいため よーぐるとさらだ ごもくちゅうかすーぷ すいか とうもろこし ぎゅうにゅう	31 ばたーろーる みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし こーんぽたーじゅ めろん おにぎり むぎちや いりこ	今月の栄養価平均値 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>573Kcal</td> <td>21.8g</td> <td>19.7g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	幼児	573Kcal	21.8g	19.7g ★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。
	熱量	蛋白	脂質										
幼児	573Kcal	21.8g	19.7g										

7月の栄養指導は「朝ごはん」についてお話しします。
朝、光を感じたときにセロトニンが分泌されます。
セロトニンは「穏やかな情感」を一日中脳にもたらし、思いやりを生みやる気を支えます。
そして、達成感を感じやすくさせてくれます。
セロトニンの分泌には朝ごはんが、とても重要なのです。
脳をしっかりと働かせて、元気な一日にするために、朝ごはんはしっかりと食べましょう。



今月のレシピ 夏野菜の甘辛和え

- 「材料 家族約4人分」
- じゃがいも…中2個分
- ピーマン …2個
- なす …1と1/2本
- A { 醤油…小さじ3
- 砂糖…小さじ3
- 揚げ油 …適量

- ①じゃが芋は2cm角に切り、ピーマンと茄子は縦6等分に切って長さを半分にする。茄子は水に浸しあく抜きをする。
- ②Aを鍋に入れて煮たて、たれを作る。
- ③じゃが芋、ピーマン、茄子を約180℃の油で素揚げする。
- ④油をよく切って②を加えて出来上がり。



7がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2019.7.1

7月の栄養指導は「朝ごはん」についてお話しします。

朝、光を感じたときにセロトニンが分泌されます。

セロトニンは「穏やかな情感」を一日中脳にもたらし、思いやりを生み、やる気を支えます。

そして、達成感を感じやすくさせてくれます。

セロトニンの分泌には朝ごはんが、とても重要なのです。

脳をしっかり働かせて、元気な一日にするために、朝ごはんはしっかり食べましょう。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび								
1 ばたーろーる つなぐらたん ばんばんじー きゃべつとにくだんごのすーぷ すいか ごへいもち むぎちゃ	2 なっとうそぼろごはん かつおのごまみそあえ すなっぶえんどうのなむる わんたんすーぷ めろん さもさ ぎゅうにゅう いりこ	3 びびんば とりにくのうめみそやき ふらいどぼてと おくらのすーぷ すいか まかろにきなこ とうにゅう	4 ひやしそうめん とりにくのしょうふうやき なすのひきにくいため りんご ほっとけーき ぎゅうにゅう びるーん	5 こどもまつり わかめごはん とりにくのくろずに ひじきさらだ きゃべつのみそしる めろん きなこばん ぎゅうにゅう	6 ひまわりまつり ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる すいか にんじんとうにゅうむしばん とうにゅう								
8 なつやさいかれー とりにくのけちゃっぷに こーるすろー ぎゅうにゅう めろん なっとうちゃーはん むぎちゃ	9 そぼろあんかけごはん さけのまよねーすやき ちゅうかあげなす <small>あすばらがすとしんじゃがのようふうみそしる</small> すいか むしばん ぎゅうにゅう	10 ばたーろーる はんばーぐ えだまめ かぼちゃのさらだ みねすとろーね めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	11 ひやしちゅうか だいがくじゃがいも もやしのゆかりあえ ちんげんさいのすーぷ りんご ほっとけーき ぎゅうにゅう	12 ごはん ひじきつくね おくらのおかかあえ じゃがいものみそしる すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	13 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう								
15 うみのひ 	16 かぼちゃばん とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか むしばん ぎゅうにゅう	17 ゆかりごはん あじのごまあげ もやしのなむる かぼちゃのみそしる めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう	18 ようじおたんじょうかい すばていーみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ すいか おこのみやき むぎちゃ	19 ゆうやけごはん なすのみーとぐらたん こーんさらだ つくねじる めろん しらすとーすと ぎゅうにゅう	20 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ なまあげのみそしる すいか ふかしいも とうにゅう								
22 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましじる めろん じゃがばたー ぎゅうにゅう いりこ	23 ひやしうどん しゅうまい なっとうさらだ すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	24 いわのりごはん きすのてんぷら わふうさらだ ずっきーにのみそしる めろん つなさんど ぎゅうにゅう	25 くろわっさん かれーちきん なつやさいのあまからあえ かぼちゃのぼたーじゅ すいか やきそば むぎちゃ	26 まーぼーどん ぶたにくのこんにゃくいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ なすのみそしる めろん なぼりたん むぎちゃ	27 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに もやしのみそしる すいか じゃむむしばん とうにゅう								
29 どらいかれー ぼてとのちーすやき こんぶねーしょんさらだ ぎゅうにゅう めろん わかめごはん むぎちゃ	30 なっとうごはん かじきのけちゃっぷいため よーぐるとさらだ ごもくちゅうかすーぷ すいか こーんごはん むぎちゃ	31 ばたーろーる みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし こーんぼたーじゅ めろん いりこごはん むぎちゃ いりこ	今月の栄養価平均値 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>478Kcal</td> <td>18.4g</td> <td>15.9g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	478Kcal	18.4g	15.9g	★都合により、一部メニューを変更する場合があります。
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	478Kcal	18.4g	15.9g										

今月のレシピ 夏野菜の甘辛和え

- 「材料 家族約4人分」
- じゃがいも…中2個分
- ぴーまん …2個
- なす …1と1/2本
- A [醤油…小さじ3
- 砂糖…小さじ3
- 揚げ油 …適量

- ①じゃが芋は2cm角に切り、ピーマンと茄子は縦6等分に切って長さを半分にする。茄子は水に浸しあく抜きをする。
- ②Aを鍋に入れて煮たて、たれを作る。
- ③じゃが芋、ピーマン、茄子を約180℃の油で素揚げする。
- ④油をよく切って②を加えて出来上がり。