

7か月のこんだて

ようじ

八王子ひまわり保育園
2017.7.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
31 こまつなごはん ひじきつくね ちゅうかなす みょうがとたまごのすましじる すいか ちーずむしばん ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 572Kcal 21.2g 20.9g				★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。 	1 ごましおごはん とりにくのけちやっぴに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
3 ぶりかけごはん しょうふうやき わふうさらだ とうふとみょうがのすましじる すいか ぱうんどけーき ぎゅうにゅう	4 なつやさいかれー まかろにさらだ えだまめ ぎゅうにゅう めろん さもさ むぎちゃ	5 いわのりごはん にくじゃが もろへいやのおひたし こまつなのみそしる すいか すこーん ぎゅうにゅう いりこ	6 かぼちゃぱん みーとろーふ ちゅうかさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん やさいぽっきー ぎゅうにゅう	7 たなぼた たなぼたそうめん あじのごまあげ おくらのおかかあえ すいか おほしさまくっきー ぎゅうにゅう	8 ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう	
10 えだまめごはん ぶたしゃぶ ひじきさらだ とうふのみそしる めろん かぼちゃぶりん むぎちゃ	11 ゆうやけごはん かれいのとまとそーすやき ぽてとさらだ にらたまじる すいか あーもんどとーすと むぎちゃ ぷるーん	12 びびんば かれーちきん かぼちゃのさらだ みねすとろーね めろん にんじんのつぶつぶくっきー むぎちゃ	13 ひやしうどん ぶたにくのこんにゃくいため もやしのさらだ すいか ちーずどっく ぎゅうにゅう	14 こどもまつり ばたーろーる からあげ ぶらいどぽてと ぎゅうにゅう めろん あんにんどうふ とうにゅう	15 50しゅうねんきねん 	
17 うみのひ 	18 さんしょくごはん にまめ こーるすろー たまごのすましじる めろん おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	19 くらわっさん なすのみーとぐらたん すなっぴえんどうのなむる こーんぼたーじゅ すいか ゆかりおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	20 ようじたんじょうかい すばげていーみーとそーす からあげ ほうれんそうのなっとうあえ つくねじる めろん せさみとーすと むぎちゃ	21 うめぼしごはん かじきのけちやっぴいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ もやしのみそしる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	22 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう	
24 ごはん とりにくのくろずに いんげんばたーそてー なすのみそしる すいか ごまくっきー ぎゅうにゅう	25 とようろうしのひ ひつまぶし いそべやき だいがくじゃがいも おくらのすーぷ めろん しらすとーすと とうにゅう	26 ばたーろーる はんばーぐ はわいあんさらだ かぼちゃのぼたーじゅ すいか きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	27 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのびたし とまととかいわれのすーぷ めろん とうもろこし ぎゅうにゅう	28 つなととまとのすばげていー たんどりーちきん きくらげさらだ にくだんごすーぷ すいか くりーむさんど むぎちゃ	29 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう	

暑い夏がやってきます！
 熱中症にならないためにも、こまめな水分補給が大切です。
 夏は清涼飲料水を飲みたくないですが、胃液が薄まって消化吸収に影響を与えるだけでなく、糖分をエネルギーに変えるためにビタミンB1が使われてしまいます。
 夏バテ防止のためにも糖分の多い飲み物は避けましょう。
 夏の野菜には水分やビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷ます働きももっています。
 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



ビタミンAになるβ-カロテンを多く含んでいます。
 抗発がん作用や髪・皮膚の健康維持、視力、粘膜、皮膚の維持などたくさんの働きがあります。
 トマトの茎にはたくさんの毛が生えていて、ここから虫の嫌いなにおいを出しています。
 選ぶポイントは丸く重みのあるものを選びましょう。
 甘く糖度のあるトマトは水に入れると沈みます。



7か月のこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2017.7.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
31 こまつなごはん ひじきつくね ちゅうかなす こまつなたまごのすましじる すいか ちーずむしばん ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 497Kcal 19.5g 18.0g			★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。	1 ごましおごはん とりにくのけちやっぴに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
3 ぶりかけごはん しょうふうやき わふうさらだ とうふとこまつなのすましじる すいか ほっとけーき ぎゅうにゅう	4 なつやさいかれー まかろにさらだ えだまめ ぎゅうにゅう めろん さもさ ぎゅうにゅう	5 いわのりごはん にくじゃが もろへいやのおひたし こまつなのみそしる すいか なぼりたん ぎゅうにゅう いりこ	6 かぼちゃぱん みーとろーふ ちゅうかさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん やさいぽっきー ぎゅうにゅう	7 たなぼた たなぼたそうめん あじのごまあげ おくらのおかかあえ すいか わかめごはん むぎちゃ	8 ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
10 えだまめごはん ぶたしゃぶ ひじきさらだ とうふのみそしる めろん かぼちゃほっとけーき ぎゅうにゅう	11 ゆうやけごはん かれいのとまとそーすやき ぽてとさらだ にらたまじる すいか ちーずとーすと ぎゅうにゅう ぶるーん	12 びびんば かれーちきん かぼちゃのさらだ みねすとろーね めろん にんじんむしばん ぎゅうにゅう	13 ひやしうどん ぶたにくのこんにゃくいため もやしのさらだ すいか ちーずどっく ぎゅうにゅう	14 こどもまつり ばたーろーる からあげ ぶらいどぽてと ぎゅうにゅう めろん いりごごはん むぎちゃ	15 50しゅうねんきねん
17 うみのひ 	18 さんしょくごはん にまめ こーるすろー たまごのすましじる めろん むしばん ぎゅうにゅう	19 くらわっさん なすのみーとぐらたん すなっぴえんどうのなむる こーんぼたーじゅ すいか ゆかりごはん むぎちゃ	20 ようじたんじょうかい すばげっていーみーとそーす からあげ ほうれんそうのなっとうあえ つくねじる めろん せさみとーすと ぎゅうにゅう	21 ゆかりごはん かじきのけちやっぴいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ もやしのみそしる すいか きなこばん ぎゅうにゅう	22 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
24 ごはん とりにくのくろずに いんげんばたーそてー なすのみそしる すいか まかろにきなこ ぎゅうにゅう	25 とようろうしのひ ひつまぶし いそべやき だいがくじゃがいも おくらのすーぷ めろん しらすとーすと とうにゅう	26 ばたーろーる はんばーぐ はわいあんさらだ かぼちゃのぼたーじゅ すいか きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	27 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのびたし とまととかいわれのすーぷ めろん こーんごはん むぎちゃ	28 つなととまとのすばげっていー たんどりーちきん きくらげさらだ にくだんごすーぷ すいか つなさんど ぎゅうにゅう	29 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう

暑い夏がやってきます！
 熱中症にならないためにも、こまめな水分補給が大切です。
 夏は清涼飲料水を飲みたくないですが、胃液が薄まって消化吸収に影響を与えるだけでなく、糖분을エネルギーに変えるためにビタミンB1が使われてしまします。
 夏バテ防止のためにも糖分の多い飲み物は避けましょう。
 夏の野菜には水分やビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷ます働きももっています。
 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



ビタミンAになるβ-カロテンを多く含んでいます。抗がん作用や髪・皮膚の健康維持、視力、粘膜、皮膚の維持などたくさんの働きがあります。トマトの茎にはたくさんの毛が生えていて、ここから虫の嫌いなにおいを出しています。選ぶポイントは丸く重みのあるものを選びましょう。甘く糖度のあるトマトは水に入れると沈みます。

