



7月きゅうしょく予定献立

令和6年6月25日 厚別西認定こども園

1日・29日(月)	2日・16日(火)	3日・17日(水)	4日・18日(木)
ふりかけごはん 味噌汁(生揚げ・小松菜・人参) 豚肉のごま揚げ トマトときゅうりのサラダ (トマト・きゅうり・コーン) 果物	ごはん 豆乳味噌汁(玉ねぎ・えのき・白菜) 鶏肉のソース焼き 大根の炒め煮 (大根・人参・油揚げ・いんげん) 果物	バターロール コーンポタージュ (コーン・玉ねぎ・パセリ) 豚肉のマーメイド焼き キャベツと人参のサラダ (キャベツ・人参・水菜) 果物	ごはん 味噌汁(卵・ニラ・人参) 豆腐のツナ揚げ (焼き豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・ほしひじき) ブロッコリーのナムル (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物
牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ホットケーキ	鉄強化チーズ フルーツポンチ (バナナ・パイナップル・みかん缶・黄桃缶)	牛乳 カルシウムせんべい
5日(金) 七夕	19日(金) お泊まり会	6日・20日(土)	8日・22日(月)
七夕そうめん (ハム・きゅうり・人参・コーン) 鶏肉照り焼き 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) レモンとりんごのゼリー	ごはん トマトカレー (豚肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・コーン・トマト) 小松菜えのき和え (小松菜・えのき・人参) 果物	味噌うどん (鶏肉・油揚げ・玉ねぎ・人参・ほうれん草) じゃがいもの含め煮 (じゃがいも・人参・いんげん) 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根・長ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え (白菜・ツナ缶・人参・ほうれん草) 果物
牛乳 星型クッキー ☆	牛乳 ビスコ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ミルクパン
9日・23日(火)	10日・24日(水)	11日(木)	25日(木) 誕生会
ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・えのき) 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え (ほうれん草・納豆・人参) トマト 果物 牛乳 ムーンライト	ごはん 味噌汁(水菜・麩・キャベツ) ピビンバ(豚肉・焼き豆腐・長ねぎ 生姜・にんにく・もやし・ほうれん草・人参) 大根おかか和え (大根・赤パプリカ・チンゲン菜) 果物 牛乳 メロンパン	ごはん 味噌汁(小松菜・人参・大根) さばの竜田焼き 春雨サラダ (はるさめ・きゅうり・もやし・コーン・人参) 果物 ヨーグルト 毎日果実	梅しらすおにぎり 春雨スープ(春雨・人参・玉ねぎ ベーコン・干椎茸・チンゲン菜) チキン南蛮(鶏肉・卵・玉ねぎ・パセリ) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・赤パプリカ・コーン) 果物 牛乳 手作りデコレーションケーキ
12日・26日(金)	13・27日(土)	30日(火)	31日(水)
ごはん 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) たららの香味焼き ひじきの五目煮 (ほしひじき・鶏肉・人参・しらたき) まあるいきゅうり 果物 牛乳 ジャムスコーン	ミートソーススパゲティ (豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ) 小松菜コーン和え (小松菜・コーン・人参) 果物 牛乳 星たべよ	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ねぎ・しめじ) 親子煮(鶏肉・玉ねぎ・人参 干椎茸・ほうれん草・卵) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物 アイスクリーム 星たべよ	ごはん 味噌汁(豆腐・チンゲン菜・長ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き 人参とキャベツのごま炒め (人参・キャベツ・ピーマン) 果物 牛乳 きのこスパゲティ (豚肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ)

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

食のウォッチング

夏バテにご注意！！

暑い日が続くと体力を消耗し、体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れないなど人によってさまざまな夏バテの症状を起こすことがあります。今から次のことに気をつけ、夏バテ予防や対策を行っていきましょう。

①食事

主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこなど)を組み合わせることで丈夫な身体づくりに必要な栄養をとりやすくなります。また、冷たい料理を食べる場合、スープなどの温かい食べ物を一品加えると、体の冷やし過ぎを防げます。



②水分補給

室内で過ごしていると喉の渇きに気付かないことがあります。屋外で過ごすときはもちろん、室内でも意識して、こまめに水分補給をするようにしましょう。水分補給に清涼飲料水ばかり飲んでいると糖分のとりすぎになる可能性があります。たくさんの水分補給が必要な夏は、水かノンカフェインのお茶(麦茶など)を選ぶようにしましょう。



食中毒警報の発令時期です！

札幌市では、最高気温が28℃以上となることが予想される場合に、食中毒警報を発令しています。食中毒の原因となる微生物などが、食品に増えることにより食中毒が起きます。冷蔵庫など適切な場所で保管すること、中心部まで十分に加熱すること、生鮮食品はすみやかに調理し、早めに食べることなどに注意しましょう。



～ 今月のメニューから ～ 〈ピビンバ〉

〈材料(大人2分・幼児2人分)〉

豚ももひき肉・・・150g
焼き豆腐・・・120g
長ねぎ・・・3cm
しょうが・・・少々
にんにく・・・1片
もやし・・・1/2袋
ほうれん草・・・100g A
人参・・・中1/3本
サラダ油・・・小さじ1

いりごま・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
塩・・・少々
ごま油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①長さ2cm程に千切りにした人参、もやし、ほうれん草をそれぞれ別に茹でて冷水にとり、水を切っておく。
- ②長ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにし、油で炒め、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ③くずした焼き豆腐を②に加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④Aを混ぜ合わせ、①と③に半分ずつ加える。
- ⑤できた具材①と③をごはんの上に盛り付ける。

子どもたちに人気のメニューです！！