



# 7月の給食だより



すみれ乳児院 2016年7月1日発行

## ☆ 蒸しむし暑～い夏が来ます ☆

毎日雨続きで蒸し暑いと思えば、夜は冷え…夏のはじめは寒暖差や湿度の高さから、大人も子どもも体調を崩しがちになります。食欲も落ちてしまう季節ですが、乳児院では冷たい汁物やおやつ、口触りのいい麺類、シソやカレー粉で風味付けをしたお料理など、夏でもおいしく食べられるように献立・調理の工夫をしています。水気がたっぷりの夏野菜もおいしくなってきます。もりもり食べて、元気な夏をおすごしください。

## 夏場の食事のポイント

### ビタミンB1を含む食材を

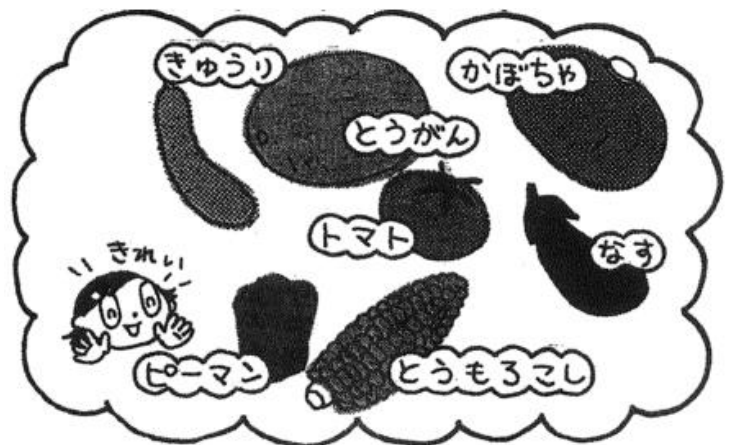
夏場はエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。特にB1の不足は夏の疲労やだるさを招きます。食事から、十分なビタミンB1を補給しましょう。

### ビタミンB1を多く含む食品



### 夏野菜をたっぷりと

太陽をいっぱいにあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミンも流れ出てしまいます。色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べるのがおすすめです。



### いつもとちょっと違った風味をプラス

- カレー粉でスパイシー♪  
チャーハンや炒め物、スープなどにカレー粉を少々
- 梅肉、しそ、ごま、しょうが。日本の香味野菜を活用☆  
冷奴、サラダ、冷しゃぶ、ごはんなどに加えてさわやかに。
- ひんやりおいしく♡  
そうめんや冷やしうどん、冷たい汁物をひんやりおいしく。  
片栗粉やくず粉でトロミをつけて、のどごしを優しくするのもおすすめです。

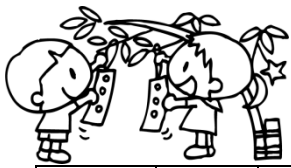


## 食欲が出てくれば、体力は自然に回復します

## 6月の食卓より

すずらんクラスでは、手作りの夕食を色々とするようになりました。おみそ汁作りでは、お部屋でダシからとって作っています。いいにおいに誘われて、子ども達は「だっこ～」と言って、大人に抱っこされて作っている様子を見えています。大人が「にんじんいれるよ!」「もやしだよ!」と子どもに見せると「にんじーん!もやし!!」と、目を輝かせて見っていました。出来上がって味見をしてもらおうと、いつもはおみそ汁を飲まない子どもも飲んでくれました。「おかわり～!!」とまだまだ味見をしたい子ども達でしたが、夕食まで楽しみに待ってもらい、いつもとは違った楽しみ方で皆で食べました。おにぎりも自分で握ったりしましたよ。子ども達の顔は幸せそうでした。





# 7月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年 7月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	冷しわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご 29日：冷麺・白菜のうま煮	ラスク・牛乳 29日 年中クラス 蒸し芋 年長クラス 蒸しとうもろこし	ご飯・いわしバーグ トマト和え物・すまし汁・もも 1日：鯵の野菜あんかけ・さつま芋煮
2日 16日 30日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚しゃぶ 大根サラダ・すまし汁・すもも 30日：麻婆ナス・野菜ビーフン炒め	カルピスゼリー・お茶 16日 年中クラス 蒸し芋 年長クラス 蒸しとうもろこし	ご飯・中華風炒め卵 ピーマン炒め・スープ・りんご 30日：ふくさ卵・高野豆腐煮
3日 17日 31日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・さばの塩焼き しろ菜の煮物・すまし汁・ぶどう 31日：鮭の塩焼き・のり和え	菓子 牛乳	麻婆豆腐丼 なすの和え物・りんご 31日：夏野菜カレー・フルーツヨーグルト
4日 18日	(月)	パン みかん缶詰 チーズ 飲むヨーグルト	ご飯 鶏のきし焼き ツナじゃが煮 すまし汁・すいか	豆腐だんご お茶	ご飯・レバー入り肉団子のケチャップ煮 大豆のコールスローサラダ スープ・りんご 18日夏野菜カレー・フルーツヨーグルト
5日 19日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	じゃーじゃーうどん 大根の中華煮 ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯・鮭フライ きゅうりとわかめの和え物 すまし汁・りんご
6日 20日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・ふくさ卵・高野豆腐の煮物 すまし汁・ぶどう 20日【誕生日食：お星さまランチ】	ホットケーキ 牛乳	枝豆ご飯・かじきのつけ焼き 肉じゃが みそ汁・もも
7日 21日	(木)	パン バナナ ミートボール ミックスキャロット	【7日 行事食：七夕】 七夕ちらし寿司・豚天 冷やし汁・さくらんぼ 21日：ご飯・ポークビーンズ ブロッコリー炒め・スープ	【7日 行事食：七夕】 お星様ゼリー お茶 21日：梅ゼリー	ご飯・ポークビーンズ ブロッコリー炒め スープ・もも 21日：ばらちらし・豚天 切り干し大根煮・すまし汁
8日 22日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ナポリタンスパゲティ さつま芋とりんごのバター煮 すいか	ポップコーン 牛乳	ご飯・冷やし宝蒸し 五目煮豆 すまし汁・りんご
9日 23日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・納豆和え・みそ汁・すもも 年中クラス 白身魚の照り焼き 年長クラス 焼きししちやも	オレンジババロア お茶	さわやかご飯 鶏つくね焼き・切り干し大根煮 すまし汁・りんご
10日 24日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・牛肉のみそ焼き トマトの和え物 すまし汁・ぶどう	菓子 牛乳	ご飯 ハッシュドポーク フルーツヨーグルト
11日 25日	(月)	パン・みかん缶詰 チーズ 飲むヨーグルト	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 長芋の煮物・みそ汁・すもも	お好み焼き お茶	ご飯・キャベツメンチカツ オクラのおかか和え そうめん汁・トマト
12日 26日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	焼きそば 冬瓜のくすかけ煮 すもも	ヨーグルト お茶	ご飯・さばの梅煮 小松菜の煮ひたし すまし汁・もも
13日 27日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・タンドリーチキン にんじんグラッセ スープ・すいか	かるかん お茶	ご飯・豆腐と青菜のチャンプルー 里芋の煮ころがし すまし汁・りんご
14日 28日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックスキャロット	そばご飯 なすみそ炒め すまし汁・すもも	豆乳プリン お茶	ご飯・鮭とトマトのオープン焼き 粉ふき芋 スープ・りんご



果物は変更の可能性があります。

## 7月の給食予定

7日【行事食・七夕】七夕ちらし寿司  
お星さまゼリー

20日【お誕生日食】お星さまランチ

### 朝食パンのお買いもの

5日：Aクラス 19日：Bクラス

26日：Aクラス

