



早いもので今年も半年が過ぎました。梅雨のこの時期は蒸し暑かったり、雨が降りどんよりジメジメで気分がスッキリせず体調も崩しやすい季節です。梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、急な暑さから食欲が低下して水分や冷たいものを多くとってしまいがちです。7月は七夕にかたるばの夏、そしてプールも始まります。楽しい事がたくさんある夏。暑さ対策をしっかり行い、十分な栄養と睡眠で体調管理に気を付け元気に夏を過ごしましょう。



7月の絵本



「絵本メニュー」 なつとうさんがね・・・(♥♥)

「ねばねば きゅっ きゅっ」なつとうさんがみんなでお話しています。「ねばねば きゅっ きゅっきゅっ... あ、」一粒なつとうさんがおこっちゃんいました！そこ「しんぱいごむよう！」とあらわれたお箸が助けてくれました！みんなはなつとうを上手にお口まで運べるかな？

こまめな水分補給を！

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、こまめな水分補給が重要です。水分を欲しがるときだけでなく外出時や運動後、入浴後や汗をかいた時などが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を選び、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。離乳期に市販のミネラルウォーターを使用する際は、赤ちゃん用のお水、もしくは軟水を選んでください。発熱時や下痢、嘔吐の症状がある時、また大量に汗をかいたとき等は水分だけでなく塩分の補給も必要となりますため、乳用児用の経口補水液がおすすめです。

～6月の献立から人気メニューのご紹介～

★お惣ラスク★

- 《材料》 作りやすい量
 ・小町麩 50g
 ・バター 40g
 ・砂糖 40g

- 《作り方》
 ①フライパンにバターと砂糖を入れて火にかける
 ②砂糖が溶けてふつふつしてきたらお惣ラスクを入れる
 ③火を弱めて裏表返ししながら全体に絡める
 ④全体に絡んだら大きいお皿やクッキングシートの上に広げて冷ましたら完成！

♪仕上げにきな粉やココア、粉チーズなどを振ってもおしいよ！ 短時間で簡単に作れますので是非ご家庭でも作ってみて下さい(♡)/

～memo～

お惣ラスクにはたんぱく質やカルシウム鉄、亜鉛、銅などの栄養が豊富に含まれていてダイエット効果や美肌効果の活力効果などが期待できると言われています。



2021年度 7月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 (水)	パン ポークビーンズ ほうれん草とツナのサラダ オニオンスープ 果物	わかめチーズおにぎり 麦茶	パン じゃがいも 油 砂糖 米	大豆 ツナ ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン セロリ パセリ粉 わかめ	乳・ 乳製 品
2 16 30 (金)	納豆ごはん 鮭のバター焼き そうめんかぼちゃの和え物 けんちん汁 果物	茹でとうもろこし 茹で枝豆 麦茶	米 ごま油 バター 砂糖 ごま	納豆 鮭 ハム 豆腐	万能ねぎ そうめん南瓜 もやし 大根 ごぼう 人参 椎茸 とうもろこし 枝豆	緑 黄色 野菜 豆・ 豆製 品
3 17 31 (土)	焼き豚チャーハン 小松菜とベーコンの炒め物 ワンタン風スープ 果物	かりんとう 牛乳	米 油 ごま油 ワンタンの皮 うどん 黒砂糖	焼き豚 ベーコン 豚肉 牛乳	にんにく 万能ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しめじ 長ねぎ	豆・ 豆製 品
5 19 (月)	ごはん チキンのマヨ焼き スッキーニのマリネ マカロニスープ 果物	チーズケーキ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オリーブ油 マカロニ 小麦粉	鶏肉 ベーコン クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	スッキーニ きゅうり トマト パセリ粉 コーン キャベツ レモン果汁	い も類
6 20 (水)	ごはん かじきのパーベキューソースがけ かぼちゃサラダ モロヘイヤのスープ 果物	手作りクラッカー 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	かじき 豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ りんご かぼちゃ ブロッコリー 人参 きゅうり 大根 モロヘイヤ パセリ粉	き のこ 類
7 (木)	お星さまカレー 天の川サラダ きらきらスープ 果物	七夕カクテル ビスケット	米 オリーブ油 はちみつ 春雨 米粉 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 チーズ おから えび かにかまぼこ 牛乳	にんにく トマト 人参 玉ねぎ パプリカ コーン パセリ粉 きゅうり 万能ねぎ ぶどう果汁 春菜 すいか みかん缶 バイン缶	い も類
21 (水)	バターチキンカレー 春雨サラダ 長ねぎのスープ 果物	レモンゼリー ビスケット 牛乳	米 はちみつ バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖	鶏肉 生クリーム おから 春雨 ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり 白菜 長ねぎ 人参 春菜 レモン果汁	魚 介類
8 (木)	ごはん たらの煮つけ ちくわときゅうりのおかか和え わかめの味噌汁 果物	納豆トースト 牛乳	米 砂糖 油 パン ノンエッグマヨネーズ	ちくわ かつお節 チーズ しらす 豆腐 味噌 納豆 牛乳	しょうが きゅうり トマト 枝豆 コーン わかめ 長ねぎ 青のり	肉 類
9 (金)	ごはん 豆腐ボール ごぼうと白滝の甘辛炒め 鶏汁 果物	むらさきいもケーキ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 油 砂糖 さつまいも バター はちみつ	豆腐 かつお節 かにかまぼこ 油揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 おから	枝豆 人参 ごぼう 白滝 ピーマン パプリカ 大根	き のこ 類
10 24 (土)	ごはん しらすと青じそのスパゲティ ひじきのマスタードサラダ チンゲン菜のスープ 果物	えびピラフおにぎり 麦茶	米 スパゲティ オリーブ油 はちみつ ノンエッグマヨネーズ 米 バター	鶏肉 しらす ハム 豆腐 ほたて えび ベーコン	にんにく 玉ねぎ しめじ 青じそ ひじき ごぼう 人参 チンゲン菜 コーン パセリ粉	い も類
12 26 (月)	ごはん 鶏の梅焼き 小松菜と人参のお浸し 冬瓜と厚揚げの味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	米 砂糖 パン 豆乳マーガリン	鶏肉 かつお節 味噌 厚揚げ きな粉 牛乳	梅干し 小松菜 人参 もやし 冬瓜 長ねぎ えのき	き のこ 類
13 27 (水)	ごはん さばのカレー焼き わかめとカニカマの酢の物 なすとじゃがいもの味噌汁 果物	おさつ蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉 さつまいも	さば かにかまぼこ 鶏肉 味噌 牛乳	きゅうり もやし わかめ なす 人参 長ねぎ	緑 黄色 野菜
14 (木)	ごはん とんかつ おくらとさっぱり和え 油揚げときのこの味噌汁 果物	ブリト風 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 餃子の皮	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	きゅうり おくら 梅干し しめじ 長ねぎ 舞茸 トマト 玉ねぎ	魚 介類
28 (水)	味噌カツ丼 きゅうりの浅漬け なめこの味噌汁 果物	浜松餃子 麦茶	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 餃子の皮	豚肉 味噌 豆腐	キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ にら にんにく しょうが もやし	乳・ 乳製 品
29 (木)	冷やしうどん 真珠蒸し 三色和え 果物	ソーターアングキー 牛乳	米 うどん 砂糖 片栗粉 ごま油 油 もち米 さつまいも 小麦粉 黒砂糖	油揚げ かまぼこ 豚肉 豆腐 ほたて 牛乳	長ねぎ わかめ 玉ねぎ 椎茸 しょうが 小松菜 人参 もやし	卵

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、卵・ほたて・そうめん・南瓜・モロヘイヤ等があります。
 ☆今月の果物は、メロン・すいか・バナナ・さくらんぼ・ぶどう等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆マークは『絵本メニュー』です。
 ☆マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご購入等ありましたらお掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	糖質
1-2歳児	4.69kcal	1.9.2g	1.5.4g
3-5歳児	5.12kcal	2.1.0g	1.5.1g

今月のご当地メニュー

第4回目の7月は
かたるばの夏～サマーパーティー～
との連動企画で『愛知』『静岡』『香川』『沖縄』の豪華4県
愛知県からは、甘めで濃厚な味噌だれが決め手の【味噌カツ】
静岡県からは、添えられた茹でもやしや特徴の【浜松餃子】
香川県からは、つるつとした喉越しのこの風味が効いた出汁が
特徴の【冷やしうどん】
沖縄県からは、中はもちっと外はサクサク沖縄県民の定番おやつ
【ソーターアングキー】です。
2日間で4県のうまいもの巡りの旅に出掛けましょう☆

かたるば菜園での収穫が始まりました！！

なす・ピーマン・きゅうり・トマト・おくら・枝豆・スッキーニ...
各クラス愛情を込めて夏野菜を育てています。
収穫した野菜は出来るだけ子ども達が育てた野菜と分かる様な形で
提供しています。
自分達で育てた野菜を誇らしげに食べる子
苦手だけど自分達で育てたからと頑張って食べる子...様子は様々
野菜の栽培を通して、少しでも苦手克服に繋がれば...と思っています。
今年の豊作を祈っています☆

来月の食材 8月は、いわし・ほっけ・切り昆布・ゴーヤ・みょうが・つるむらさき・豆苗・梨などを提供する予定です。

