

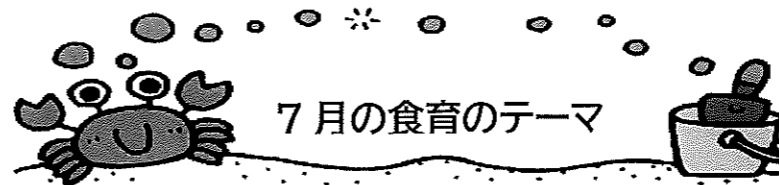
7月いただきますだよ

2024. 6. 28

せんにしのおか

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	月 市制施行記念日	・みんなだいすき☆なつやさいかレーライス ・きゅうりのそくせきづけ ・すいか	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク NEW・レモンゼリー
2	火	・ムニエル ・チンゲンサイとコーンのいためもの ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・マドレーヌ
3	水	・とりのからあげ ・やさいソテー ・ひやしトマト ・キウイフルーツ (0.1.2歳バナナ)	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・もちもちパン
4	木	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクッカー	・スキムミルク ・かぼちゃパイ
5	金	・さばのみそやき ・キャベツのひたし ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちゃ ・フルーチェ
6	土 せんにし お楽しみ会	・うめとしらすのまぜごはん ・とりにくのあまからチキン ・ポテトサラダ ・スティックきゅうり ・れいとうパン (0.1.2歳オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・クッキー
7	日			
8	月	・さかなのさざれやき ・ひやしトマト ・こまつなとひじきのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・マフィン
9	火	・かにたま ・ナムル ・キャロットグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
10	水	・マーボーどん ・トマトのちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
11	木	NEW・さかなのあおじそふうつけやき ・だいこんとあつあげのもの ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
12	金	・いかとやさいかレーいため ・おくらのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこむしばん	・スキムミルク ・パイケーキ (0.1歳バナナケーキ)
13	土	・とりにくのいなかに ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・セサミパイ
14	日			
15	月			
16	火	・さばのみそやき ・にんじんのあまに ・わふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・カルピスゼリー
17	水	・チンジャオロース ・バナナ ・もやしとハムのはるさめサラダ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・オレンジゼリー
18	木 お誕生日会	・ひじきとしおこんぶのえだまめごはん ・なすととりにくのからうまあまずいため ・なつやさいかのあえもの ・やきとうもろこし ・スイカ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2) とうにゅうケーキ
19	金	・タコライス ・オレンジ ・ツナサラダ	・ぎゅうにゅう ・りんごケーキ	・おちゃ ・フルーチェ
20	土	・やきそば ・バナナ ・ささみときゅうりのうめあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シュガーパイ
21	日			
22	月	・ひじきのオムレツ ・ピクルス ・スパゲティソテー ・キウイフルーツ (0.1.2歳オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
23	火	・なすのくみそどん ・バナナ ・ごまずあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・オートミールクッ
24	水	・さかなのチーズパンこやき ・きゅうりのしおこんぶあえ ・ケチャップいため ・キウイフルーツ (0.1.2歳オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
25	木	・エビチリ ・かぼちゃのオープンやき ・もやしのナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・チーズケーキ
26	金	・ポークビーンズ ・オレンジ ・キャベツのレモンずあえ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ピザトースト
27	土	・たにんどん ・バナナ ・すのもの	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・おちゃ ・ジャムパイ
28	日			
29	月	・レバーのごまみそあえ ・こふきいも ・リャンパンサンサー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこパイ	・スキムミルク ・リンゴケーキ
30	火	・さけのオーロラソースかけ ・ごまオクラ ・バナナ ・コールスローサラダ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・チーズクッキー
31	水	・ぶたにくとさつまいものカレーに ・ゆでとうもろこし ・キウイフルーツ (0.1.2歳オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・あべかわふうマカロニ	・スキムミルク ・チョコパイ (0.1.2歳ゼリー)

ジメジメとした気候が続き、梅雨明けが待ち遠しい日々が続いています。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理にはより一層気を配らなければいけません。暑い夏を乗り越えるために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう！



7月の食育のテーマ

水分補給に気をつけよう！

7月の食育のテーマは、「水分補給に気をつけよう！」です。子どもの身体の水分量は大人の約60%に対し、70~80%とかなり多めです。暑くても元気いっぱいの子どもたちですが、大人に比べ、体温調節機能が未発達なので、汗をかいて夢中で遊んでいる時や入浴前後、起床時・就寝前など、気をつけて水分補給をしてあげてください。

また、今が旬の夏野菜にもたっぷりの水分や身体にこもった熱を下げる働きがあるので、積極的に取り入れるように心掛けていきましょう！

管理栄養士 藤井 菜緒



せんにし やさいのその

日に日に暑くなり、畑ではトマトやなす、オクラなどの夏野菜が色づき始め、枝豆は少しずつ、さやが出来だしました。また、今年こそは甘くて美味しい実が出来ることを願って植えたスイカも、太陽の光を浴びながらすくすくと成長しています。そして、駐車場沿いのプランターにはひまわりを植えています。登降園の際に成長の様子をぜひのぞいてみてください★

これから、収穫した夏野菜が給食でたくさん登場する予定です！栄養たっぷりの夏野菜を楽しみにしていきましょうね♪



7月1日は市制施行記念日！

1916年(大正5年)7月1日は市制施行日です。今年で108年になります。そこで、保育所・こども園では、7月1日に市制施行記念日メニューを実施します！せんにしの丘調理室では、福山市内産や広島県内産のアスパラやなす、トマトなどの食材を使用した、夏野菜カレーを作ります！みんなで美味しく食べて、市制施行記念日をお祝いしましょう！

おやつは、広島県産のレモンを使った「レモンゼリー」です！



★お誕生日会メニュー★

- ☆ひじきと塩昆布の枝豆ごはん
- ☆なすと鶏肉の辛ウマ甘酢炒め
- ☆夏野菜の和え物
- ☆焼きとうもろこし
- ☆スイカ

7月のお誕生日会メニューは、夏野菜をふんだんに使った和食献立です！メインの「なすと鶏肉の辛ウマ甘酢炒め」は、旬を迎えるなすやパプリカに揚げた鶏肉を合わせて甘辛味で味付けしました。お楽しみに！

