

7月6日のこっぴだて

月	火	水	木	金	土
2	ごはん チキン南蛮 じゃがのこま和え みそ汁 デザート	ごはん パッパ スパゲッティ アボカドの甘酢和え デザート	ごはん 魚のねが味増焼き タコアボカド みそ汁 デザート	ごはん 豚のしゃぶしゃぶ ひじきの竹が もやしのみりり みそ汁 デザート	7 ほたる鑑賞
9	ごはん やきにく 五目煮 おじやが みそ汁 デザート	ごはん メンチカツ 小松菜の「和え」 じゃがのこま和え デザート	ごはん 豚肉と大の味増ゆめ ポテトサラダ アボカドの塩茹で みそ汁 デザート	ごはん ヤニョムキ もやしのみりり キャベツの中華和え みそ汁 デザート	13 肉味噌あんか けうどん デザート
16	ごはん 特別「和」お刺身 温野菜 かぼちゃの焼 みそ汁 デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん 麻婆豆腐 アボカドの甘酢和え みそ汁 デザート	20 21 ジャガイモトリス デザート
23	ごはん 魚のきのこ焼 パッパ じゃがの竹が みそ汁 デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん 麻婆豆腐 アボカドの甘酢和え みそ汁 デザート	27 味噌ラーメン デザート
30	ごはん お刺身 じゃがの焼 みそ汁 デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん パッパ おじやが 小松菜の「和え」 アボカドの甘酢和え デザート	ごはん 麻婆豆腐 アボカドの甘酢和え みそ汁 デザート	28 味噌ラーメン デザート



今月のデザート
バナナ、りんご
オレンジ、スイカ

あのね保育園

	10 時	3 時
6月 2日 (月)	牛乳、スナック	かぼちゃパスタ、ヨーグルト、お茶
3日 (火)	牛乳、スナック	甘辛団子、お茶
4日 (水)	牛乳、スナック	リンゴ、お茶
5日 (木)	牛乳、せんべい	照り焼き、サトウ、ヨーグルト、お茶
6日 (金)	牛乳、クッキー	お菓子のバス、ヨーグルト、お茶
7日 (土)	ほたるかんしゅう	
9日 (月)	牛乳、スナック	カレーパスタ、ヨーグルト、お茶
10日 (火)	牛乳、スナック	青りんご、スナック、お茶
11日 (水)	牛乳、スナック	鶏茶漬、お茶
12日 (木)	牛乳、せんべい	お刺身、サトウ、ヨーグルト、お茶
13日 (金)	牛乳、クッキー	リンゴ、ヨーグルト、お茶
14日 (土)	カレー	ごま塩おにぎり、お茶
16日 (月)	牛乳、スナック	カレーパスタ、スナック、お茶
17日 (火)	牛乳、スナック	さくさく、ヨーグルト、お茶
18日 (水)	牛乳、スナック	塩昆布おにぎり、お茶
19日 (木)	牛乳、せんべい	豆腐入りあべかわ団子
20日 (金)	牛乳、クッキー	あんぱ、サトウ、ヨーグルト、お茶
21日 (土)	カレー	ゆかりおにぎり、お茶
23日 (月)	牛乳、スナック	カレーパスタ、ヨーグルト、お茶
24日 (火)	牛乳、スナック	もちもち、サトウ、ヨーグルト、お茶
25日 (水)	牛乳、スナック	ひじきごはん、お茶
26日 (木)	牛乳、せんべい	アイスクリーム、スナック、お茶
27日 (金)	牛乳、クッキー	ジャム、ヨーグルト、お茶
28日 (土)	カレー	わかめおにぎり、お茶
30日 (月)	牛乳、スナック	そうめん、サトウ、お茶

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて夏野菜を食べると、水分を補給し、体温を下げる働きがあります。生食や簡単な調理法でおいしく食べられ、栄養が豊富です。

- トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- ケール...身体に合った熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- アスパラ...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に働ける。
- ナス...抗酸化作用やコレステロール低下作用があり、体脂肪燃焼に有効。

夏バテ予防の食事

暑い日が続く中、体調を崩して夏バテを起しやすい時期です。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・夏野菜)
- ミネラル (海藻・乳酸菌・レバー)
- カレー粉...辛味成分が胃腸を刺激し、食欲を増進させる。
- ショウガ...消化を助けるだけでなく、独特の風味に、暑さや湿気などの不快な印象を軽減させる。