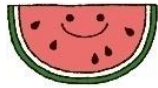




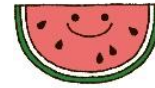
令和6年7月31日
社会福祉法人 見真会
明光保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、日中は、長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるよ
うに心がけましょう。

また、外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。



夏に美味しいすいか



夏に美味しいすいか(西瓜, ウォーターメロン)は、熱帯のアフリカ生まれです。
その歴史は、古く、エジプトでは 4000 年以上前から栽培されていたそうです。

水分たっぷりのすいか



すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。
すいかの栄養成分をみると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い
果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。
また、シトルリン(アミノ酸の一種)という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。



いろいろな種類があるよ



すいかの皮は、緑と黒の“しましま模様”以外に、黄色や真っ黒のものなど、さまざまです。
果肉は、赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また、形は、丸いもの、細長いもの、小さい
ものがあり、重さは種類によって2kg前後から中には 20~30 kg近いものもあります。

出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No455 2022 年(令4年)8月8日発行)

7月のチャレンジクッキング!

みんなで一緒に作って、食べて、楽しい時間を過ごす中で、料理や食材、調理への興味・関心を育
んでいます。

黄組 (3歳児) 青組 (4歳児) 白組 (5歳児)

7月18日(木) ロールサンド作り

7月19日(金) ピザ作り

7月12日(金)ハンバーガー作り



8月の給食だより担当 : 栄養士 濱田, 田川

8月のメニュー



令和6年7月31日
社会福祉法人 見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのたらし			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	牛乳 チーズ	韓国の日 ご飯 プルコギ風 チヂミ わかめスープ 洋ナシ缶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 チーズ 牛肉 卵 小麦粉 片栗粉 油 生クリーム	米 春雨 ごま ホット ケーキMIX 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ニラ ねぎ なし	508kcal
2 (金)	牛乳 ポテトとほうれん 草せんべい	カレーライス 白菜のサラダ スープ すいか	牛乳 蒸しパン	牛乳 豚肉 卵	米 ホットケーキMIX ご ま マヨネーズ じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり ねぎ すいか	522kcal
3 (土)	牛乳 マンナビスケット	中華丼 ほうれん草とよやしのナムル 中華ス ープ みかん缶	牛乳 まからにきな粉	牛乳 豚肉 豆腐 きな 粉	米 片栗粉 ごま マカ ロニ 油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ も やし ほうれん草 ねぎ みかん	511kcal
4 (日)	休日保育(弁当を持ってきてください)						
5 (月)	牛乳 おかかせんべ い	オリンピック週間 ご飯 鶏肉のピカタ 茹でブロッコリー マカロニサラダ スープ マンゴー	牛乳 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 粉チーズ 卵 ベーコン	米 小麦粉 油 マカロ ニ マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゅうり グリン ピース マンゴー	517kcal
6 (火)	牛乳 こめせんべい	ご飯 キッシュ スープ ビーマンとチキンのナムル すいか	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ベーコン 卵 生 クリーム チーズ 鶏肉	米 パインシト 油 ご ま 小麦粉 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン パプリカ 白 菜 人参 コーン ねぎ 人参 パナナ ビーマン 玉 ねぎ 人参 キャバツ グリ ンピース 桃	523kcal
7 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 鮭のムニエル 人参グラッセ じゃが芋オイスター炒め スープ 黄桃	牛乳 フルーツパウン ドケーキ	牛乳 鮭 卵	米 小麦粉 バター じゃが芋 油 砂糖	人参 ビーマン 玉 ねぎ 人参 キャバツ グリ ンピース 桃	512kcal
8 (木)	牛乳 ソフトな小魚せん	ご飯 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ ポトフ みかん缶	牛乳 プリン	牛乳 鶏肉 ウィナー 生クリーム	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく とまと キャバツ コーン きゅうり みかん	509kcal
9 (金)	牛乳 野菜チップス	クロックムッシュ 照り焼きハンバーグ 温野菜 スープ パイン缶	牛乳 ケーキサレ	牛乳 ハム チーズ 豚 肉 牛肉 卵 ベーコン	パン パン粉 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ フロッキー きゅうり 人参 キャバ ツ グリンピース 枝豆	531kcal
10 (土)	牛乳 Caせんべい	牛丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 味噌	米 ごま ホットケーキ MIX バター 砂糖	玉ねぎ ねぎ ほうれん 草 人参 大根 バナナ	515kcal
11 (日)	休日保育(弁当を持ってきてください)						
12 (月)	休日保育(弁当を持ってきてください)						
13 (火)	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 パイン缶	牛乳 レモンゼリー	牛乳 鮭 揚げ 味噌	米 砂糖	いんげん 小松菜 人参 キャバツ ねぎ パイン	510kcal
14 (水)	牛乳 ココアクッキー	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 黄桃缶	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 ハム 揚げ 味噌 卵	米 砂糖 マカロニ マ ヨネーズ ホットケーキ MIX	たまねぎ ねぎ 生麦 きゅうり キャバツ 人 参 なす ねぎ 桃	514kcal
15 (木)	牛乳 おかかせんべ い	ご飯 鶏肉の塩焼き 白菜の みそ汁 みかん缶	牛乳 ココアクッキー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌 卵	米 砂糖 バター 小麦 粉 ごま	キャバツ 人参 白菜 たまねぎ ねぎ みかん	508kcal
16 (金)	牛乳 チーズ	ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんの胡麻和え みそ汁 マンゴー缶	牛乳 パバロア	牛乳 鯖 生クリーム 味噌 揚げ	米 片栗粉 じゃが芋 ごま	ブロッコリー いんげん 人参 マンゴー	526kcal
17 (土)	牛乳 人参せんべい	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華サラダ スープ 白桃缶	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム 卵	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 ビーマン 白菜 玉 ねぎ きゅうり もやし に んにく ほうれん草 桃	509kcal
18 (日)	休日保育(弁当を持ってきてください)						
19 (月)	牛乳 マンナビス ケット	宮崎県の日 ご飯 かるちゃんサラダ チキン南蛮 みそ汁 みかん缶	牛乳 マフィン	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 揚げ 味噌	米 油 マヨネーズ 小 麦粉 砂糖 バター	生麦 玉ねぎ 小松菜 人参 コーン キャバツ ねぎ みかん	525kcal
20 (火)	牛乳 わかめチップ ス	炊き込みご飯 鮭の西京焼き かぼちゃに煮つけ みそ汁 パイン缶	牛乳 ゼリー	牛乳 鶏肉 鯖 味噌 揚げ	米	ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ 白菜 ねぎ パイン 桃	511kcal
21 (水)	牛乳 バナナ	そうめん 高野豆腐と豚肉の含め煮 みそ汁 すいか	牛乳 ポテトチップス	牛乳 卵 ハム 高野豆 腐 豚肉 味噌 揚げ	そうめん 砂糖 じゃが 芋 油	きゅうり 長ネギ 大根 人参 ねぎ すいか	527kcal
22 (木)	牛乳 ソフトな小魚せん	ご飯 夏野菜と鶏肉の甘酢和え ツナとビーマン の和え物 みそ汁 黄桃缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏肉 ツナ 揚げ 味噌	米 油 砂糖 パン	なす 玉ねぎ 人参 ビー マン パプリカ にんにく もやし キャバツ 桃 玉ねぎ フロッキー	506kcal
23 (金)	牛乳 野菜チップス	誕生日会 パン マカロニグラタン フライドポテト スープ すいか	牛乳 アップルパイ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 卵	パン 油 マカロニ じゃが芋	にんにく 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 え のき 長ネギ バナナ	538kcal
24 (土)	牛乳 メープルク ッキー	ご飯 豚肉となすのさっぱり炒め ほうれん草と なめたけの和え物 みそ汁 バナナ	牛乳 いちごパバロア	牛乳 豚肉 卵 味噌 生クリーム	米 油 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく ほうれん草 え のき 長ネギ バナナ	518kcal
25 (日)	休日保育(弁当を持ってきてください)						
26 (月)	牛乳 チーズ	大阪府 関西風お好み焼き なすとビーマン の焼き浸し みそ汁 みかん缶	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 豆腐 味噌	米 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	キャバツ もやし なす ビーマン しょうが ねぎ 白菜 人参 みかん	519kcal
27 (火)	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩レモン唐揚げ きゅうりのサラダ みそ汁 黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鯖 ハム 豆腐 揚げ 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま 片 栗粉	レモン キャバツ 人参 きゅ うり もやし 玉ねぎ ねぎ 桃 みかん マンゴー	520kcal
28 (水)	牛乳 わかめチップ ス	ご飯 チンジャオロース オクラときゅうりの和え 物 春雨スープ マンゴー缶	牛乳 ドーナツ	牛乳 牛肉 卵	米 ごま油 ホットケ ーキミックス 砂糖 春雨 白玉粉	ビーマン たまねぎ にん じん オクラ きゅうり コーン ねぎ マンゴー	505kcal
29 (木)	牛乳 おかかせんべ い	インドの日 キーマカレー コールスローサラダ スープ 白桃缶	牛乳 バナナマフィン	牛乳 高野豆腐 合いび きミンチ ハム 卵	米 バター マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミ ックス	たまねぎ にんにく トマト キャバツ コーン しいたけ ねぎ バナナ 白桃	525kcal
30 (金)	牛乳 マンナビスケット	とうもろこしご飯 タラの磯部揚げ キャバツの酢 の物 みそ汁 パイン缶	牛乳 すいかゼリー	牛乳 鯖 しらす 揚げ 味噌	米 油 砂糖	コーン いんげん キャバツ 人参 なす ねぎ パイン	522kcal
31 (土)	牛乳 バナナ	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の卵とじ みそ汁 みかん缶	牛乳 麩ラスク	牛乳 カレイ たまご 豆腐 味噌 きな粉	米 油 砂糖	いんげん にんにく ほう れん草 たまねぎ ねぎ みかん	504kcal



8月の行事予定
6日(火) 平和の日のつどい
23日(金) 誕生日会

☆ **オリンピック・ウィーク** ☆
現在、フランスでは、
2024パリ☆オリンピックが開催中です。
8月5日(月)から9日(金)をオリンピック・
ウィークとしてメニューにフランス料理を
取り入れています！**ガンバレ日本!!!**
※メニュー及び食材は、仕入の都合で変更することがあります。