



きゅうしょくこんだて



三津保育所
令和 4 年 7 月
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3 じのおやつ
1	きん	たなばたそうめん たんざくサラダ すいか	キラキラゼリー
2	ど	ズッキーニとアスパラのトマトスパゲティ ひじきのあえもの パイナップル	クッキー
4	げつ	とうふチャンプルー コーンサラダ ももかん	とうにゅうプリン
5	か	あじのなんばんづけ かぼちゃのもの バナナ	ホワイトポンチ
6	すい	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくスープ みかんかん	ゆかりおにぎり
7	もく	～たんじょうかい おたのしみメニュー～	ゼリー
8	きん	とりのスパイシーにこみ もやしのごまあえ バナナ	おやつはるまき
9	ど	やさしいため コンソメスープ パインかん	せんべい
11	げつ	あつあげとぶたにくのみそいため トマトときゅうりのさっぱりあえ すいか	のりごまクッキー
12	か	さかなのこうそうやき カラフルサラダ パイナップル	とうふだんご
13	すい	カレー マリネ すいか	じゃがいもドーナツ
14	もく	スタミナどん いそサラダ バナナ	さけおにぎり いりこ
15	きん	なつやさいのかきあげ すましじる パインかん	ポップコーン
16	ど	カレーうどん すみそあえ みかんかん	サブレ
19	か	へそどん きりぼしだいこんのすのもの パインかん	とうもろこしのおにぎり
20	すい	さばのこうみやき みそしる バナナ	マカロニあべかわ
21	もく	からあげ かきたまスープ みかんかん	カラフルフルーツしらたま
22	きん	いりどり うざく（うなぎ） ミニゼリー	すいか
23	ど	ぐだくさんみそしる きゅうりのすのもの バナナ	あられ
25	げつ	にくどうふ マセドアンサラダ パイナップル	こまつなのカップケーキ
26	か	さかなのたつたあげ まっかなスープ バナナ	ミルクわらびもち
27	すい	マーボーナス ハワイアンサラダ すいか	ストロベリーゼリー
28	もく	ビビンバ わかめスープ パイナップル	いももち
29	きん	さかなのごまフリッター ようふうきんぴら みかんかん	カルピス ミニドーナツ
30	ど	ひやしちゅうか なすとひきにくのもの パインかん	せんべい

☆ 7 日(火)は誕生会です。 ごはんはいりません。箸だけ持ってきてください。

☆ 22 日(金)のうざくは、キュウリとうなぎの酢の物で、三重県の郷土料理です。

うなぎには、夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミン B 群が豊富です。今年の夏の丑の日は、7 月 23 日(土)と 8 月 4 日(木)です！ 保育所では、22 日にうざくを食べます！



冷たい物の食べすぎに注意

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。

夏のトマトは医者いらず



園庭のプランターで栽培しているトマトが赤くなりました。お家に持ち帰ったトマトの苗の生長はどうですか？「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6～9 月のトマトには、栄養がいっぱい含まれています。ビタミン A とビタミン C が豊富なうえ、トマト特有の成分「リコピン」には強い抗酸化作用があり、子ども達を病気から守ってくれます。子ども達の好きな料理にして、おいしく食べられるといいですね。