



平成 26 年 7 月 1 日 織笠保育園



朝ご飯を食べて夏パテを吹き飛ばそう



夏場は食欲が減退します。しかし食べなくては夏を乗り切る体力がつかせません。

朝食を食べないと、①身体がだるくて元気に遊ぶことができません。②脳の働きが低下して、集中力が欠けボーッとなってしまいます。③空腹感から、昼食が早食べになり、肥満の原因につながります。八木節や織笠太鼓の練習も始まり、朝ご飯抜きで運動すると、集中力の低下でけがをしやすくなります。朝お忙しいとは思いますが、朝からバランスの整った朝ご飯（肉や魚、卵などの体の血液や筋肉をつくるもととなる食材、ごはんやうどん、パンなど、体を動かすエネルギー源になる食材、野菜や果物、海藻類などの体の調子を整えてくれる食材）をバランス良く食べることで 1 日元気に活動することができます。



忙しい朝にカンタン手早くできるレシピを紹介します。
明日さっそく作ってみませんか。

●包丁を使わないでできる塩昆布のチャーハン

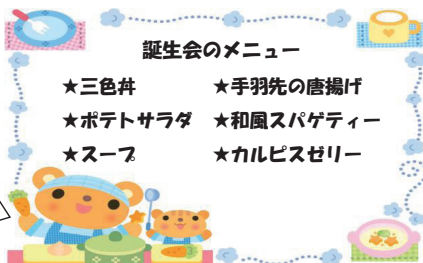
【材料】2 人分
卵・・・・・・・・1 個 サラダ油・・・大さじ 2
ごはん・・・・・・2 杯分 レタス・・・・・・2～3 枚
塩昆布・・・・・・1.5 g
【作り方】

①フライパンに油を熱し、ときほぐした卵を入れ、半分くらい火が通ったら、ごはんを入れて炒めます。

②①にちぎったレタスと塩昆布を加えて、強火で、レタスの水気を出さないように手早く炒め合えば完成です。

※この一品で、卵、ご飯、野菜、海藻を取ることができます。このレシピに具沢山のスープや味噌汁、果物、牛乳やヨーグルトをプラスすると更に良いでしょう。

7 月 31 日(木)
はお誕生会です。お弁当はいりません。
(箸セット、おしぼりはお願いします)



※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	火	牛乳・ハーベスト	タラのパン粉焼き・大豆五目煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・苺のパウンドケーキ	568	401
2	水	牛乳・ビスコ	鶏肉のマーマレード焼き・ごぼうサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・小倉蒸しパン	501	346
3	木	牛乳・せんべい	豚肉のごまだれ焼き・ジャーマンポテト・レタス・味噌汁・果物	ヨーグルト	389	236
4	金	牛乳・ジャムトースト	サバのカレーあんかけ・南瓜サラダ・すまし汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	668	516
5	土	牛乳・リッツ	ロールバーグサンド・スープ・果物	牛乳・お菓子		
6	日					
7	月	牛乳・卵ボーロ	鮭のレモン焼き・フレンチサラダ・枝豆☆七夕そうめん汁・果物	ミニジュース・お星さまクッキー (モグモグデー)	530	381
8	火	牛乳・ウエハース	スコッチエッグ・三色コールスロー・味噌汁・果物	フルーツポンチ	436	287
9	水	牛乳・プリッツ	鶏肉のごま味噌焼き・大豆サラダ・さつま芋の甘煮・スープ・果物	メロンゼリー	517	366
10	木	牛乳・ビスケット	マカロニグラタン・春雨ソテー・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	511	361
11	金	フルーツヨーグルト	サバの黄金焼き・大根サラダ・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁・果物	牛乳・ドーナツ	329	312
12	土	牛乳・えびせん	焼きうどん・ミニジュース・果物	牛乳・お菓子		
13	日					
14	月	牛乳・ハーベスト	鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ・粉ふき芋・スープ・果物	麦茶・若布のおにぎり	550	395
15	火	牛乳・リッツ	タラの洋風焼き・野菜炒め・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	牛乳・ごま団子	563	386
16	水	牛乳・ビスコ	松風焼き・ブロッコリーのツナ和え・トマト・スープ・果物	プリン	454	289
17	木	牛乳・果物	鮭の味噌漬け焼き・きんぴらごぼう・ほうれん草のごま和え・すまし汁・果物	牛乳・パイ菓子	388	246
18	金	牛乳・小魚せんべい	ナスの挽肉はさみ揚げ・ひじきの煮物・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット	448	306
19	土	牛乳・サブレ	中華丼・スープ・果物	牛乳・お菓子		
20	日					
21	月					
22	火	牛乳・ウエハース	鶏肉のさっぱり焼き・スイートポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物	フルーチェ	404	248
23	水	牛乳・えびせん	タラのオランダ揚げ・ビーフンソテー・南瓜煮・味噌汁・果物	ゆでもろこし	405	235
24	木	牛乳・ビスケット	夏野菜カレー・春雨の中華サラダ・スープ・果物	アイスクリーム	515	383
25	金	牛乳・せんべい	鮭のコーンマヨネーズ焼き・きざみ昆布煮・青菜炒め・すまし汁・果物	ジョア・サラダせんべい	499	370
26	土		こどもまつり			
27	日					
28	月	牛乳・サブレ	鶏肉のソース焼き・キャベツのごまサラダ・さつま芋のレモン煮・スープ・果物	牛乳・ウエハース	502	236
29	火	牛乳・卵ボーロ	サバの味噌煮・じゃが芋の炒め煮・トマト・すまし汁・果物	牛乳・フレックファッジ	575	402
30	水	牛乳・プリッツ	スパニッシュオムレツ・スパゲティーサラダ・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	479	346
31	木	ミニジュース・クッキー	誕 生 会	デコレーションアイス	633	641

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。

※（参考）主食・・・ご飯 110 g（目安量）のカロリーは 185kcal です