

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	コーンフレークチキン おなか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 コーンフレーク マヨドレ/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けずり/豆腐 なす 揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 きなこごま団子	牛乳 きなこごま団子
4	火	千草焼き シーザーサラダ レタスのスープ オレンジ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱/キャベツ 胡瓜 ベーコン 粉チーズ マヨネーズ/レタス 玉葱 かにかま 中華だし /オレンジ	牛乳 ポテトもち	牛乳 ポテトもち
5	水	ブルコギ風味め 大学かぼちゃ 中華卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ちりめん 葱/キャベツ /卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 ココアクリーム パン	牛乳 ココアクリーム パン
6	木	鯖のかば焼き 大根とツナの昆布和え みそ汁 オレンジ	鯖(白身) 生姜 片栗粉/大根 ツナ 胡瓜 塩昆布/なめこ 豆腐 玉葱 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	金	星のハンバーグ ハムサラダ 七夕そうめん パナナ	豚ミンチ パン粉 片栗粉 ケチャップ/ハム キャベツ フロッコリー 玉葱/そうめん 人参 卵 オクラ/バナナ	牛乳 七夕デザート	牛乳 七夕デザート
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	鶏ささみのレモン風味 ミルクスープ 豆腐サラダ オレンジ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト わかめ /じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ 牛乳 コンソメ/オレンジ/	牛乳 キャロット ケーキ	牛乳 キャロット ケーキ
11	火	鮭のかわり西京焼き すまし汁 ちやしの中華和え オレンジ	鮭(白身) 白みそ マヨネーズ ごま/豆腐 えのき ほうれん草 /もやし 胡瓜 揚げ 人参 ごま油/オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	牛乳 黒糖わらびもち
12	水	親子煮 切り干しのごまサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 豚小松菜/切干 人参 胡瓜 すりごま /南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	ひじきご飯	ひじきご飯
13	木	ジャージャーめん 中華スープ 茄子のケチャップ煮 パナナ	中華めん 豚ミンチ 玉葱 生姜 みそ 葱/青梗菜 玉葱 人参 豆腐 中華だし/ナス 人参 玉葱 ベーコン/バナナ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
14	金	カレーツナじゃが なめだけ和え すまし汁 オレンジ	ツナ じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく カレールウ グリーンピース/キャベツ ほうれん草 人参 なめだけ/豆腐 オクラ 人参/オレンジ	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	火	冷やしうどん 高野の卵とじ 胡瓜もみ オレンジ	うどん 天かす かまぼこ 葱/高野 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 小松菜 /胡瓜 わかめ かにかま/オレンジ	牛乳 麦入り五平もち	牛乳 麦入り五平もち
19	水	肉豆腐 ビーマンの佃煮 みそ汁 パナナ	豚肉 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱/ピーマン 人参 ちりめん ごま油 /キャベツ 厚揚げ 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 とうもろこし お菓子	牛乳 いちこのムース
20	木	赤魚のソース煮 コンソメスープ 南瓜サラダ オレンジ	赤魚 ウスター 生姜/じゃがいも 玉葱 人参 葱 コンソメ/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
21	金	なすのミートグラタン ごま和え わかめスープ オレンジ	茄子 マカロニ 玉葱 豚ミンチ トマト 小麦粉 バター チーズ パン粉/大根 胡瓜 人参 牛乳 マヨネーズ ごま/わかめ 玉葱 人参 葱 中華だし/オレンジ	梅しらす おにぎり	梅しらす おにぎり
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	夏野菜のカレーシチュー ゆでたまご シルバーサラダ パナナ	豚ミンチ なす じゃがいも 南瓜 人参 トマト カレールウ スキムミルク/卵/マロニー 胡瓜 人参 コーン ごま油/バナナ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃこトースト
25	火	厚揚げの中華炒め 沢煮椀 棒棒鶏 オレンジ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ たらにんにく/えのき 人参 葱 豆腐 葱/胡瓜 ささみ すりごま 練りごま/オレンジ	牛乳 カルピス寒天 するめ	牛乳 カルピス寒天 するめ
26	水	茄子入り生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズ /玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 スイカ お菓子	牛乳 スイカ お菓子
27	木	鯖のパン粉焼き 三色和え みそ汁 オレンジ	鯖(白身魚) パン粉/パセリ 粉チーズ/キャベツ ほうれん草 人参 卵 /切干 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28	金	♪お誕生日会♪	鮭と卵のチャーハン 鶏肉のかりん揚げ ほうれん草のナムル きのこのスープ ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
31	月	ちくわの磯辺揚げ ミネストローネ 胡瓜とオクラのごま和え パナナ	ちくわ 醤油のり てんぷら粉/胡瓜 人参 オクラ ごま/キャベツ 人参 玉葱 トマト トマトピューレ ウィンナー コンソメ/バナナ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。

給食だより

7月

豊里幼稚園

令和5年7月1日

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんととりましょう。また、暑い季節に大切なのは水分補給です。乳幼児は新陳代謝が活発で汗や尿として体からでていく水分が多く、脱水を起こしやすいので、園では時間を決めてこまめな水分補給をおこなっていきます。

今月の7月7日は七夕ですね。七夕にはそうめんがよく食べられています。昔は、小麦は毒を消すという言い伝えから、七夕にそうめんを供えて健康を願っていたそうです。また具材によく使われる夏の野菜オクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく、切口が星型なので、そうめんとあわせて七夕にぴったりの食材です。給食でも天の川や織姫の織り糸に見立てた彩り豊かなそうめんを予定しています。

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食事をして
夏を乗り切る体力をつける



今月の行事食

7日(金)七夕

3, 4, 5歳児は通常通り。ご飯の準備をお願いします。

28日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。

園での栽培活動

今年ミニトマトを園で植えました。子供達はミニトマトが大きくなるのをとても楽しみにしています。小さかった苗が葉っぱから太陽をたくさんあびて子供達の背丈以上に大きくなっていく姿、わき芽をとってトマトを大きくすること、たくさん連なった実、青いトマトが赤くなってきた様子などいろんな発見をして学んでいます。

収穫したミニトマトは給食やおやつで提供していきます♪



ささみのレモン風味

(材料 4人分)

ささみ 160g
塩 少々
酒 4g
片栗粉 6g
しょうゆ 12g
砂糖 12g
レモン汁 4g
水 20g

- ① ささみはすじをとり、身が厚い部分はひらいておく。
- ② ささみに塩・酒で10分ほど下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ たれの材料を混ぜて煮立てる。
- ⑤ ③に④をからめる。

