

7月

給食だより

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

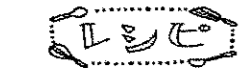
今年はミニトマトを園で植えました。子供達はミニトマトが大きくなるのをとても楽しみにしています。小さかった苗が葉っぱから太陽をたくさんあびて子供達の背丈以上に大きくなっていく姿、わき芽をとってトマトを大きくすること、たくさん連なった実、青いトマトが赤くなってきた様子などいろんな発見をして学んでいます。

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。



日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
3	月	鶏団子煮 おかか和え みそ汁 果物	鶏ミンチ/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	きなこ粥	コーンフレークチキン おかか和え みそ汁 果物	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	きなこごま団子
4	火	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツ煮込み レタスのスープ 果物	鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 /キャベツ 胡瓜 /レタス 玉葱 /オレング	ポテトもち	干草焼き シーザーサラダ レタスのスープ 果物	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 中華だし/オレング	ポテトもち
5	水	野菜のそぼろ煮 南瓜の甘煮 すまし汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 黄ピーマン くら /南瓜 /えのき わかめ/オレング	ロールパン	フルコギ風味 大学かぼちゃ 中華卵スープ 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 ちりめん 黄ピーマン くら 中華だし /南瓜 ごま/卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレング	ココアクリーム パン
6	木	白身魚のあんかけ 大根とツナの和え物 みそ汁 果物	白身 玉葱/大根 ツナ 胡瓜 /豆腐 玉葱 葱 みそ/オレング	パン	白身のかば焼き 大根とツナの昆布和え みそ汁 果物	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/オレング	パン
7	金	白身魚ケチャップあん 野菜サラダ 七夕そうめん 果物	白身魚ケチャップ/キャベツ ブロッコリー 玉葱/そうめん 人参 オクラ/バナナ	駄のミルク煮	星のハンバーグ ハムサラダ 七夕そうめん 果物	豚ミンチ パン粉 片栗粉ケチャップ/ハム キャベツ ブロッコリー 玉葱/そうめん 人参 卵 オクラ/バナナ	七夕デザート
8	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
10	月	鶏団子煮 ミルクスープ 豆腐サラダ 果物	鶏ひき肉/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト わかめ/じゃがいも 玉葱 牛乳/オレング	キャロット ケーキ	鶏ささみのレモン風味 ミルクスープ 豆腐サラダ 果物	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/オレング	キャロット ケーキ
11	火	白身のみそ風味煮 すまし汁 もやしの和え物 果物	白身 白みそ/豆腐 えのき ほうれん草 /もやし 胡瓜 揚げ人参/オレング	ウエハース	白身のかわり西京焼き すまし汁 もやしの中華和え 果物	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/オレング	黒糖 わらびもち風
12	水	じゃがいものそぼろ煮 大根の和え物 みそ汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも 小松菜/大根 人参 胡瓜 /南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレング	ひじき粥	親子煮 切り干しのサラダ みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 卵 小松菜/切り干し 人参 胡瓜 すりごま ごまドレッシング/南瓜 玉葱 わかめ みそ /オレング	ひじきご飯
13	木	白身魚のあんかけ すまし汁 茄子のケチャップ煮 果物	白身魚 玉葱 生姜 みそ 葱/青梗菜 玉葱 人参 豆腐/ナス 人参 玉葱 /バナナ	パン	ジャージャーめん 中華スープ 茄子のケチャップ煮 果物	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 ケチャップ/バナナ	お菓子 チーズ
14	金	ツナじゃが 野菜の和え物 すまし汁 果物	ツナ じゃがいも 人参 玉葱 /キャベツ ほうれん草 人参 /豆腐 オクラ人参/オレング	パンケーキ	カレーツナじゃが なめだけ和え すまし汁 果物	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/オレング	ドーナツ
15	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
18	火	冷やしうどん 高野の煮物 胡瓜もみ 果物	うどん /高野 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜/胡瓜 わかめ/オレング	みそ風味粥	冷やしうどん 高野の卵とじ 胡瓜もみ 果物	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 にかま/オレング	五平もち
19	水	肉豆腐 ピーマンのじゃこ和え みそ汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱 /ピーマン 人参 ちりめん /キャベツ 厚揚げ 人参 葱 みそ /オレング	いちご ムース	肉豆腐 ピーマンの佃煮 みそ汁 果物	鶏ミンチ 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 /オレング	いちご ムース
20	木	白身の煮物 すまし汁 南瓜サラダ 果物	白身/じゃがいも 玉葱 人参 葱/南瓜 胡瓜 チーズ/オレング	ヨーグルト バナナ	白身のソース煮 コンソメスープ 南瓜サラダ 果物	白身 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/オレング	ヨーグルト バナナ
21	金	なすのそぼろ煮 大根の和え物 わかめスープ 果物	茄子 玉葱 鶏ミンチ/大根 胡瓜 人参 /わかめ 玉葱 人参 葱/オレング	しらす粥	なすのミートグラタン ごまドレ和え わかめスープ 果物	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 /オレング	梅しらす おにぎり
22	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
24	月	夏野菜の煮物 胡瓜の和え物 果物	鶏ミンチ なす じゃがいも 南瓜 人参 トマト/胡瓜 人参 /バナナ	パン	カレーシチュー ゆでたまご シルバーサラダ 果物	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	じゃこトースト
25	火	厚揚げの煮物 沢煮梅 棒棒鶏 果物	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ /えのき 人参 ごぼう 豆腐 葱/胡瓜 ささみ/オレング	カルピス寒天	厚揚げの中華炒め 沢煮梅 棒棒鶏 果物	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ くら にんにく/えのき 人参 ごぼう 豆腐 葱/胡瓜 ささみ すりごま 練りごま/オレング	カルピス寒天
26	水	白身魚のあんかけ キャベツサラダ みそ汁 果物	白身 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 /玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ/オレング	スイカ 乳児せんべい	白身魚のあんかけ キャベツサラダ みそ汁 果物	人参 玉葱 白身魚/キャベツ 胡瓜 マヨネーズ /玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ/オレング	スイカ お菓子
27	木	白身の煮物 野菜の和え物 みそ汁 果物	白身魚/キャベツ ほうれん草 人参 /豆腐 人参 葱 みそ/オレング	パン	白身のパン粉焼き 三色和え みそ汁 果物	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/切り干し 豆腐 人参 葱 みそ/オレング	パン
28	金	野菜粥 鶏肉の照り煮 ほうれん草の和え物 きのこのスープ 果物	人参 椎茸/鶏肉/ほうれん草 もやし 人参/えのき 椎茸 豆腐/バナナ	ウエハース	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 果物	鮭フレーク 卵 椎茸/鶏肉/ほうれん草 もやし 人参 /えのき 椎茸 豆腐/バナナ	ケーキ
29	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
31	月	白身の煮物 ミニストローネ 胡瓜とオクラの和え物 果物	白身/胡瓜 人参 オクラ /キャベツ 人参 玉葱 トマト トマトピューレ /バナナ	あべかわ マカロニ	白身の磯辺揚げ ミニストローネ 胡瓜とオクラの和え物 果物	白身 膏のり 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	あべかわ マカロニ

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。