

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	
			さくら・ゆり・ばら	さくら・もも
1月	鶏肉の塩麹揚げ おかか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 塩こうじ片栗粉/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
2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
3水	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 卵サンド	牛乳 卵サンド
4木	ブルコギ風炒め マセドアンサラダ 中華卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参もやし 黄ピーマン たら 中華だし/じゃがいも 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ/卵 えのきわかめ 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5金	星のハンバーグ じゃこサラダ 七夕そうめん パナナ	豚ミンチ パン粉 片栗粉 ケチャップ/じゃこ キャベツ ほうれん草 人参/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
6土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8月	鶏ささみのレモン風味 コンソメスープ 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 コンソメ/オレンジ	牛乳 米粉の トライフルケーキ	牛乳 米粉の トライフルケーキ
9火	鮭のかわり西京焼き すまし汁 もやしの中華和え 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
10水	親子煮 切り干しのカレーサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 卵 小松菜/切干 人参 胡瓜 カレー粉 /南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	ひじきご飯	ひじきご飯
11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
12金	ツナじゃが 磯辺和え 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 グリンピース /キャベツ ほうれん草 人参 ささみのり/豆腐 オクラ 人参 /オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
13土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16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
17水	肉豆腐 ピーマンの佃煮 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 /バナナ	牛乳 とうもろこし お菓子	牛乳 いちごのムース
18木	鯖の磯辺竜田焼き キャベツのスープ 南瓜サラダ オレンジ	鯖(白身魚) 青のり 生姜 片栗粉/玉葱 人参 キャベツ ベーコンコンソメ/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
19金	なすのミートグラタン ごまドレ和え わかめスープ オレンジ	茄子 マカロニ 玉葱 豚ミンチ トマト缶 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
20土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22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 ミルクトースト	牛乳 ミルクトースト
23火	厚揚げの中華炒め 沢煮椀 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 人参ごぼう 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 ずるめ	牛乳 カルピス寒天 ずるめ
24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
25木	鯖のパン粉焼き 青菜のきつね和え かき玉汁 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 うす揚げ/玉葱 卵 人参 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26金	♪お誕生日会♪		牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
27土	サンドイッチ 牛乳 果物			
29月	鶏肉のさっぱり煮 中華風サラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/キャベツ わかめ 胡瓜 かにかま ごま油 /豆腐 葱 なめこ みそ/オレンジ	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 南瓜ドーナツ
30火	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ さつまいもバター オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/さつまいも バター/オレンジ	鶏そぼろご飯	鶏そぼろご飯
31水	ちくわのゆかり揚げ ミネストローネ 胡瓜とオクラのごま和え パナナ	ちくわ ゆかり 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、見てお帰りのさい。
都合により、献立を変更することがあります。

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年7月1日

梅雨が明けると夏も本番。暑い毎日が続きます。園では、暑さにもめげない子供たちが、元気いっぱい遊んでいます。夏を思いっきり楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。また、夏は暑さのために食欲が低下することもあるので、ビタミン・ミネラルの摂取不足にならないように、園の給食は旬の夏野菜を取り入れた献立になっています。夏野菜には体を冷やす作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。茄子・トマト・ピーマンなど苦手な子供もいますが様々な調理方法により、提供することによっておいしく食べられるように工夫していきたいと考えています。

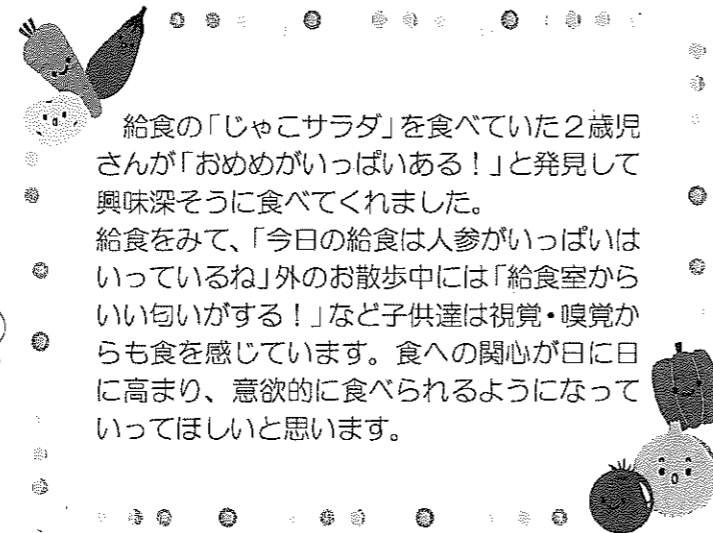
今月、園での七夕行事は7月5日です。天の川や織姫の織り糸、星に見立てた彩り豊かなそうめんを予定しています。

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

- 5日(金)七夕行事
3, 4, 5歳児は通常通り。
ご飯の準備をお願いします。
- 26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。



給食の「じゃこサラダ」を食べていた2歳児さんが「おめめがいっぱいある！」と発見して興味深そうに食べてくれました。給食をみて、「今日の給食は人参がいっぱいはいっているね」外のお散歩中には「給食室からいい匂いがする！」など子供達は視覚・嗅覚からも食を感じています。食への関心が日に日に高まり、意欲的に食べられるようになってほしいと思います。

熱中症と水分補給

熱中症とは高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

〈水分補給の目安〉

汗のかき具合をみながら30分~1時間おきに水分をとりましょう。
1回に麦茶や水を50~100mlを目安に、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。

〈しっかり水分補給したいタイミング〉

起床後…朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
遊びの前、途中、後…熱中症対策は屋外でなく、屋内でも十分に注意しましょう。
休憩や水分補給をこまめにして体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
入浴の前後…入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

