

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和7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。園の給食でもみそ汁やすまし汁を毎日つけています。

今月の7月7日は七夕です。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

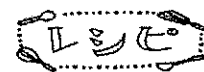
7日(月)七夕

全員ご飯はいりません。

25日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。

スプーン、お箸、コップを忘れないでね。



(材料 4人分)
バター…20g
砂糖 …12g
麩…20g
ココア…1g

麩のココアスナック

- ①バターと砂糖を鍋にいれ、火にかけて溶かす。
- ②溶けたら麩全体によく絡ませる。
- ③鉄板に②を重ならないように並べ、180℃に予熱したオーブンで5分ほど焼く。
- ④オーブンから出し、粗熱がとれたらココアを③全体にまぶす。

焼いた後できな粉や粉チーズをかけてもおいしいです。
サクサクした食感が子供達に大人気です。

子供の好き嫌いへの対応

給食の様子をみていると、なかなか野菜が食べられない子や小食の子がいます。

人は「心」で食事をします。好き嫌いを否定せずに受け入れながら、安心できる楽しい雰囲気を作り「いずれ食べるようになる」というおおらかで温かい雰囲気の中で苦手なものは少しの量からすすめていきます。卒園までには、食べることの楽しさを味わってほしい、食べることが好きになってほしいと願っています。園の食事でも以下のことについて気をつけています。

① 無理に食べさせない

苦手なものを無理に食べさせられれば食事自体が苦手になります。

② 「嫌いな食べ物」を決めつけない

小さなきっかけで苦手なものに挑戦したくなることもあります。

③ 空腹感をもたせる

食事がおいしく感じられるよう適度な空腹感をもたせます。

④ 安心できる環境をつくる

子供一人ひとりの性格や状態にあったペースで食事をします。



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	火	ブルコギ風炒め さつまいものレモン煮 中華卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参もやし 黄ピーマン 中華だし/さつまいも レモン果汁/卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 きなこごま団子	牛乳 きなこごま団子
2	水	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 (きく組クッキング)	牛乳 ポテトもち
3	木	鶏肉のマーメレード焼き おなか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 マーメレード/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けすり/豆腐 なす 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	金	鯖のかば焼き 大根とツナの昆布和え すまし汁 オレンジ	鯖(白身) 生姜 片栗粉/大根 ツナ 胡瓜 塩昆布/かまぼこ 豆腐 玉葱 葱/オレンジ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	☆七夕☆ わかめご飯 星のハンバーグ 短冊サラダ 七夕そうめん パナナ		牛乳 七夕デザート ぜんべい	牛乳 七夕デザート
8	火	厚揚げの中華炒め みそ汁 棒棒鶏 オレンジ	厚揚げ 玉葱 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ たら にんにく/豆腐 さつまいも 葱 みそ/胡瓜 ささみ すりごま 練りごま/オレンジ	牛乳 カレーサモサ	牛乳 カレーサモサ
9	水	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 鶏ミンチ トマト 伍 小麦粉 バター チーズ パン粉/大根 胡瓜 人参 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
10	木	南瓜クロック キャベツの中華和え みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 南瓜 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 卵 ソース/キャベツ 胡瓜 コーン ごま油/豆腐 えのき 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 メロンパン クッキー	牛乳 メロンパン クッキー
11	金	ツナじゃが イタリアンスパゲティ 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 グリーンピース/スパゲティ 胡瓜 人参 コーン オリーブ油 /麩 大根 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	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 チーズ スティックバー	牛乳 チーズ スティックバー
15	火	豚肉のソース炒め もやしのスープ 南瓜のパン粉焼き 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/もやし 葱 豆腐 人参 鶏ガラ/南瓜 小麦粉 粉チーズ/オレンジ	ひじき チャーハン	ひじき チャーハン
16	水	冷やしうどん 高野の卵とし 胡瓜もみ パナナ	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/パナナ	牛乳 どうろこし お菓子	牛乳 りんごゼリー ウェハース
17	木	肉豆腐 ピーマンの佃煮 みそ汁 オレンジ	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 お菓子	牛乳 お菓子
18	金	鰯の竜田揚げ コンソメスープ 南瓜サラダ オレンジ	鰯(白身) 片栗粉 生姜/じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 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	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	火	夏野菜のカレーシチュー チキンナゲット 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/チキンナゲット/マロニー 胡瓜 人参 コーン ごま油/パナナ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃこトースト
23	水	茄子入り生姜焼き キャベツサラダ すまし汁 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 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 スイカ お菓子	牛乳 スイカ お菓子
24	木	鯖のピザ焼き 三色和え みそ汁 オレンジ	鯖(白身) ピザソース 玉葱 ピーマン ケチャップ/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
25	金	♪お誕生日会♪ ガバオライス ハムサラダ 青のりポテト キャベツのスープ ゼリー (バナナ)		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
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	鯖の西京焼き すまし汁 もやしの中華和え オレンジ	鯖(白身) 白みそ 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 カルピス寒天 するめ	牛乳 カルピス寒天 するめ
29	火	チャーシューめん 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/人参 玉葱 ベーコン/パナナ	牛乳 麩の ココアラスク	牛乳 麩の ココアラスク
30	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	牛乳 黒糖わらびもち	牛乳 黒糖わらびもち
31	木	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(さくら組:白身魚) 青のり 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/パナナ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ

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。