

給食献立表

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和2年7月1日

だんだんと陽射しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにもこまめな水分補給が必要です。園では昼食時にお汁を提供しており、子ども達はおかわりをしてくれるほどよく飲んでくれています。食べ物も体を冷やす水分の多い食べ物を食べるといいでしょう。夏には、なす・トマト・胡瓜・オクラ・ピーマンなど夏野菜が多く出回ります。旬の野菜を食べるとより高い野菜からの効用が得られます。特に夏野菜には体にこもった熱をクールダウンしてくれるものが多く、夏野菜から得られるビタミン・ミネラルで体調管理に努めましょう。

今月の園の給食は夏野菜を多く取り入れています。苦みや食感が苦手な子供もいますが、子供達の好きなカレー味やトマト味、様々な調理方法で提供することで旬の野菜をおいしく食べてほしいと思っています。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

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(火) セタ

3, 4, 5歳児は通常通り。ご飯の準備をお願いします。

22日(水) 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。



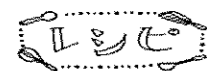
☆かむことを大切にしましょう☆



園でも咀嚼の発達の促すためにカミカミメニューやおやつ時にじゃこ・するめ・焼き竹輪などを取り入れています。咀嚼力をきたえることは虫歯になりにくい、脳の発達を促すなど多くのメリットがあります。よく噛むことの大切さを子供達にも伝えていきたいです!

噛む数を増やすためにできる工夫

- ◎噛みごたえのある食べ物を食べる。(根菜類・きのこ類・小魚など)
- ◎飲み物や汁物などで流し込みながら食べない。
- ◎食材を大きく切って調理する。



梅おかか和え

<材料 1人分>
 もやし 30g 人参 5g
 胡瓜 10g ちくわ 3g
 梅肉 3g
 砂糖 1g しょうゆ 1g
 かつお節 0.3g

- ① 人参・胡瓜は千切りにする。ちくわはうすくスライスする。
- ② もやし・人参をゆがき、胡瓜とちくわもボールにいれる。
- ③ あわせた調味料とかつお節をいれて混ぜる。

※ほうれん草や小松菜、オクラなどをいれてもおいしいです。

砂糖・しょうゆのかわりにめんつゆを使っても簡単にできます。

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツがお菓子です。

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	水	白身魚のカレー天ぷら 胡瓜の中華風サラダ 卵のスープ ミニトマト	白身魚 カレー粉 片栗粉 薄力粉/白滝 人参 胡瓜 ごま油 ハム ごま/もやし 人参 卵 葱 鶏ガラ/ミニトマト	牛乳 ヨーグルト ケーキ	牛乳 ヨーグルト ケーキ
2	木	コーンフレークチキン のり和え みそ汁 パナナ	鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク/キャベツ 人参 ほうれん草 のり佃煮/南瓜 豆腐 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
3	金	親子煮 切り干しのサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉 玉葱 椎茸 人参 じゃがいも 小松菜 卵/切り干し 人参 胡瓜 ツナ/豆腐 えのき 大根 葱 みそ/ミニトマト	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
4	土	パン 牛乳 果物			
6	月	鯖の南部焼き みそ汁 カレーじゃがいもソテー ミニトマト	鯖(白身魚) ごま/玉葱 キャベツ 厚揚げ みそ/豚ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン カレー粉/ミニトマト	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
7	火	星のハンバーグ グリーンサラダ 七夕そうめん パナナ	鶏ミンチ 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 ケチャップ/胡瓜 玉葱 ブロッコリー かにかま/そうめん オクラ 卵 人参/パナナ	牛乳 七夕ゼリー 星食べよ	牛乳 七夕ゼリー
8	水	ポトフ ちくわの磯辺揚げ ほりほり胡瓜 ミニトマト	キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 ウィンナー コンソメ パセリ /ちくわ 青のり 天ぷら粉/胡瓜 ごま/ミニトマト	牛乳 抹茶の パウンドケーキ	牛乳 抹茶の パウンドケーキ
9	木	さつま揚げのチンジャオロースー マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	さつま揚げ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン たけのこ 豚ミンチ オイスター/マカロニ 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ /大根 人参 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 きな粉ラスク
10	金	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ゼリー	トマト 玉葱 ピーマン チーズ ツナ 卵 牛乳 マヨネーズ ケチャップ/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/キャベツ 玉葱 揚げ みそ/ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	土	パン 牛乳 果物			
13	月	冷やしきつねうどん ハムサラダ 春巻き(未満児:焼売) ミニトマト	うどん 揚げ かまぼこ 葱 /ハム キャベツ 胡瓜 玉葱/春巻き (焼売) ミニトマト	牛乳 豆乳/パナナ ケーキ	牛乳 豆乳/パナナ ケーキ
14	火	鮭のかわり西京焼き すまし汁 もやしのナムル オレンジ	鮭 小麦粉 バター みそ マヨネーズ ごま/はんぺん えのき 人参 ほうれん草/もやし 人参 小松菜 うす揚げ 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
15	水	チキンのトマトソース煮 じゃこ和え カレースープ ミニトマト	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱/ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ カレールウ コンソメ/ミニトマト	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
16	木	みそ肉じゃが ひじきの和風サラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 メークイン みそ グリンピース 白滝/ひじき レンコン 人参 コーン ハム 胡瓜 マヨドレ/玉葱 人参 かまぼこ 小松菜/オレンジ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 マシュマロ サンド
17	金	ブルコギ風炒め スパゲティサラダ みそ汁 ミニトマト	豚肉 玉葱 人参 たら 赤ピーマン 黄ピーマン もやしごま油 にんにく ごま/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ドレッシング /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	土	パン 牛乳 果物			
20	月	ささみのレモン煮 みそ汁 なすのケチャップ煮 ミニトマト	ささみ 片栗粉 レモン果汁/なす 玉葱 人参 ハム グリンピース ケチャップ/豆腐 大根 人参 葱 みそ/ミニトマト	牛乳 チヂミ	牛乳 チヂミ
21	火	すき焼き風煮 梅おかか和え みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 焼き豆腐 葱 白菜/胡瓜 おくら もやし 梅 糸けすり/冬瓜 玉葱 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー 煮干し	牛乳 ぶどうゼリー
22	水	♪お誕生日会♪	わかめご飯 白身魚のタルタルソースかけ スパゲティポリタン みそ汁 メロン	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
25	土	パン 牛乳 果物			
27	月	茄子入り生姜焼き 南瓜サラダ みそ汁 ミニトマト	なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ /玉葱 人参 あげ 葱 みそ/ミニトマト	牛乳 さつまいも クッキー	牛乳 さつまいも クッキー
28	火	ポテトグラタン ごまドレ和え コンソメスープ オレンジ	豚ミンチ メークイン 人参 玉葱 ほうれん草 小麦粉 牛乳 バター チーズ パン粉/もやし 人参 胡瓜 ちりめん ごまドレッシング/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン/オレンジ	枝豆入り ひじきご飯	枝豆入り ひじきご飯
29	水	鯖の南蛮漬 三色和え みそ汁 ミニトマト	鯖(白身) 人参 玉葱 ピーマン/ほうれん草 人参 キャベツ 卵 /なす 豆腐 人参 みそ 葱/ミニトマト	牛乳 スイカ お菓子	牛乳 スイカ お菓子
30	木	厚揚げの中華炒め すまし汁 ミートボールの甘酢煮 パナナ	厚揚げ 玉葱 豚肉 ピーマン キャベツ 人参 にんにく 鶏ガラ みそ /ミートボール/豆腐 えのき 人参 おくら/パナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば
31	金	鶏肉のマーマレード焼き みそ汁 中華風野菜炒め ゼリー	鶏肉 玉葱 マーマレード/ベーコン キャベツ 玉葱 人参 コーン 青梗菜 鶏ガラ にんにく ごま油/さつま芋 えのき ほうれん草 みそ/ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

都合により、献立を変更することがあります。