

給食献立表

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和3年7月1日

日増しに夏らしい暑さとなってきました。園では、そんな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。子供たちが水遊びなど体を動かし、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。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、今月は、旬の夏野菜を取り入れた献立になっています。

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(水)七夕

3, 4, 5歳児は通常通り。ご飯の準備をお願いします。

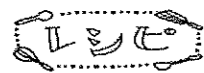
30日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



○保育園の水分補給

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、脱水症を起こしやすいと言われています。幼児は遊びに夢中になると、のどの渇きも気がつかないことがあります。保育園では遊んだ後には水分補給をしています。夏は特に水分を多く含む食事作りにも気をつけています。なす、トマト、胡瓜など夏野菜は特に水分やカリウムを豊富に含んでいるので積極的に取り入れています。



(材料 5人分)

豆腐 450g 砂糖 5g
 豚肉 100g 酒 5g
 玉葱 150g しょうゆ 20g
 人参 75g 塩 1.5g
 干し椎茸 5g カレー粉 1.5g
 ピーマン 10g 片栗粉 10g
 サラダ油 5g 水 20g



豆腐のカレー煮

- ① 干し椎茸は洗って湯につけて戻しておく。
- ② 豆腐は一口大に切り鍋にいれて、水をいれて加熱し、沸騰直前で火をとめる。(電子レンジで2分加熱も可)
- ③ 野菜は粗みじんに切る。
- ④ 油を熱して肉、野菜を炒める。
- ⑤ 水切りした豆腐、調味料を加えて水溶き片栗粉でとじ、ひと煮立ちさせて火をとめる。

※カレー味は子供たちが大好きな味つけです。
豆腐は一度加熱することにより、水っぽくならずにすみます。

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・もも	さくら・もも
1	木	豚肉の柳川風 オーロラソース和え すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 卵 小松菜/マカロニ 胡瓜 人参 ハム コーン ケチャップ マヨネーズ/えのき 豆腐 人参 おくら/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	金	豆腐のカレー煮 のり和え わかめスープ パナナ	豆腐 玉葱 豚ミンチ 人参 ピーマン 干しいたけ カレー粉 /ほうれん草 人参 白菜 のり佃煮/玉葱 わかめ 白葱 人参 ごま /パナナ	牛乳 ロッククッキー	牛乳 ロッククッキー
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	茄子入り生姜焼き ごまドレ和え みそ汁 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 茄子 生姜/もやし 人参 胡瓜 卵 ごまドレッシング /キャベツ 揚げ 麸みそ/オレンジ	牛乳 ヨーグルト ケーキ	牛乳 ヨーグルト ケーキ
6	火	ささみのレモン煮 みそ汁 おかか和え キウイ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/大根 人参 豆腐 葱 みそ/ブロッコリー キャベツ ちくわ 糸けずり/キウイ	牛乳 卵サンド	牛乳 卵サンド
7	水	☆七夕☆	星のハンバーグ 青菜のナムル 七夕そうめん パナナ	牛乳 七夕ゼリー 星型クッキー	牛乳 七夕ゼリー
8	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 いんげん みそ/ひじき 玉葱 人参 ちくわ コーン 胡瓜/豆腐 玉葱 かにかま 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 豆腐サラダ オレンジ	トマト 玉葱 ピーマン ツナ チーズ 卵 コンソメ ケチャップ/玉葱 厚揚げ ほうれん草 みそ/豆腐 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 糸けずり /オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	ポトフ ちくわの磯辺揚げ ぼりぼり胡瓜 パナナ	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ ウィンナー パセリ コンソメ /ちくわ青のり 小麦粉/胡瓜 ごま油 ごま/パナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば
13	火	ブルコギ風炒め マセドアンサラダ レタスのスープ オレンジ	豚肉 人参 春雨 なら 玉葱 中華の素 ごま/じゃがいも 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ/レタス 人参 ベーコン 鶏がら/オレンジ	牛乳 黒糖 わらびもち	牛乳 黒糖 わらびもち
14	水	松風焼き かき玉汁 胡瓜ともやしの梅おかか和え キウイ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ごま みそ/胡瓜 もやし 梅 糸けずり/ 玉葱 人参 小松菜 卵/キウイ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
15	木	鯖の西京焼き けんちん汁 ジャーマンポテト ミニゼリー (オレンジ)	鯖(白身魚) ごま 白みそ/豆腐 大根 人参 ごぼう 葱/じゃがいも 玉葱 ベーコン いんげん/ミニゼリー (オレンジ)	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
16	金	冷やしきつねうどん ハムサラダ 焼売 オレンジ	うどん 揚げ かまぼこ 葱/ハム キャベツ 胡瓜 人参 卵 /焼売/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	豚肉のカレー炒め みそ汁 中華風お浸し パナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ カレー粉/じゃがいも 玉葱 わかめ 葱 みそ/胡瓜 キャベツ 人参 桜えび ごま油/パナナ	牛乳 人参ドーナツ	牛乳 人参ドーナツ
20	火	ポパイグラタン きつねサラダ 豆腐のスープ オレンジ	玉葱 人参 ツナ マカロニ ほうれん草 小麦粉/バター コンソメ 粉チーズ/豆腐 玉葱 なら 人参 鶏がら/大根 人参 揚げ 胡瓜 /オレンジ	ひじきおにぎり	ひじきおにぎり
21	水	親子煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 高野豆腐 人参 卵 葱/春雨 人参 胡瓜 ハム /切干大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 もちもち チーズパン	牛乳 もちもち チーズパン
22日(木)海の日					
23日(金)スポーツの日					
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鶏肉のかりん揚げ みそ汁 じゃこサラダ オレンジ	鶏肉 片栗粉 ごま/玉葱 豆腐 小松菜 みそ/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 人参/オレンジ	牛乳 とうもろこし 麸のラスク	牛乳 麸のラスク
27	火	鯖の塩焼き みそ汁 オレンジ 茄子と厚揚げのカレー煮	鯖(白身魚)/麸 大根 人参 みそ/なす 人参 玉葱 厚揚げ いんげん カレールー/オレンジ	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 ジャムケーキ
28	水	トマトツナスパゲティー ブロッコリーごま和え ポテトのスープ パナナ	スパゲティー ツナ 玉葱 トマト コンソメ パセリ/ブロッコリー ごま/じゃがいも 玉葱 ベーコン 葱/パナナ	牛乳 ずいか お菓子	牛乳 ずいか お菓子
29	木	すき焼き風煮 さつまいもスティック みそ汁 ミニゼリー (オレンジ)	豚肉 玉葱 ごぼう 人参 白菜 焼き豆腐 椎茸/さつまいも/ 南瓜 豆腐 人参 葱 みそ/ミニゼリー (オレンジ)	牛乳 プリン お菓子	牛乳 プリン
30	金	♪お誕生日会♪	ツナのサラダ寿司 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 塩昆布和え メロン	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

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。