

給食献立表

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和4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。

7月7日、七夕の日には、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

- ・7日(木)七夕祭
3, 4, 5歳児は通常通り。ご飯の準備をお願いします。
- ・22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。



食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。



レシピ

豆乳もち

<材料 4人分>
豆乳 250ml
片栗粉 40g
砂糖 15g
きな粉 20g
砂糖 10g
塩 少々

- ① 豆乳と片栗粉、砂糖をいれて泡だて器でよく混ぜる。
- ② 火にかけてかたまるまで混ぜる。
- ③ かたまってきたら木しゃもじに持ちかえて混ぜる。
- ④ パットに流し込む。冷蔵庫に置いて冷やす。
- ⑤ きな粉、砂糖、塩少々を混ぜておく。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、⑤をまぶす。

園でも暑い季節の定番おやつです。甘いきなこ味で、くちどけのよいおやつなので子供達に大人気です。豆乳のかわりに牛乳でもおいしいですよ♪

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・もも	さくら・もも
1	金	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 バナナ	ちくわ 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 マカロニ /バナナ	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
2	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
4	月	コーンフレークチキン おかか和え みそ汁 バナナ	鶏肉 コーンフレーク マヨドレ/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けり/豆腐 なす 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 きなこ揚げパン
5	火	ブルコギ風炒め 大学かぼちゃ 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/南瓜 ごま /卵 えのきわかめ 鶏ガラ/オレンジ	枝豆入り ひじきご飯	枝豆入り ひじきご飯
6	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 /うす揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 五平もち	牛乳 五平もち
7	木	星のハンバーグ ハムサラダ セタそうめん バナナ	豚ミンチ パン粉 片栗粉 ケチャップ/ハム キャベツ 胡瓜 玉葱 /そうめん 人参 卵 オクラ/バナナ	牛乳 七夕ゼリー 星食べよ	牛乳 七夕ゼリー
8	金	酢豚 ブロッコリーの塩ナムル わかめスープ オレンジ	豚肉 片栗粉 人参 干し椎茸 だけのこ じゃがいも ピーマン にんにく 生姜/ブロッコリー 玉葱 コーン ごま油/玉葱 豆腐 わかめ ごま 白ネギ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	月	ジャージャーめん 中華スープ 茄子のケチャップ煮 バナナ	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 キャロット ケーキ	牛乳 キャロット ケーキ
12	火	鯖のかわり西京焼き すまし汁 もやしの中華和え オレンジ	鯖(白身) 白みそ マヨネーズ ごま/豆腐 えのき ほうれん草 /もやし 胡瓜 人参 ごま油/オレンジ	牛乳 ミルクラスク	牛乳 ミルクラスク
13	水	親子煮 切り干しのカレーサラダ みそ汁 バナナ	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 葱 みそ/バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	牛乳 黒糖わらびもち
14	木	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/	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
15	金	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 じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく みそ グリンピース/ひじき 大豆 玉葱 胡瓜 ツナ/豆腐 オクラ 人参/オレンジ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	火	冷やしうどん 高野の卵とじ ピーマンの佃煮 オレンジ	うどん 天かす かまぼこ 葱/高野 卵 玉葱 人参 小松菜/ピーマン 人参 ちりめん ごま油/オレンジ	牛乳 ココアバナナ ケーキ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
20	水	肉豆腐 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱/胡瓜 わかめ かにかま/南瓜 揚げ 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 とうもろこし お菓子	牛乳 いちごのムース
21	木	豚肉のカレー炒め コンソメスープ 中華風お浸し バナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ カレー粉/じゃがいも 玉葱 人参 葱 コンソメ/キャベツ 人参 桜えび ごま油/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	金	♪お誕生日会♪	ちりめんわかめご飯 白身魚フライのタルタルソースかけ きのこスパゲティ ブロッコリー みそ汁 ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
23	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	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 きなこ ごま団子	牛乳 きなこ ごま団子
26	火	厚揚げの中華炒め そうめん汁 胡瓜スティック バナナ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ にんにく/そうめん 葱/胡瓜 すりごま ごま油/バナナ	牛乳 カルピス寒天 するめ	牛乳 カルピス寒天 するめ
27	水	夏野菜のオムレツ 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 トマト ピーマン チーズケチャップ/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 スイカ お菓子	牛乳 スイカ お菓子
28	木	鯖の南蛮漬 三色和え みそ汁 オレンジ	鯖(白身魚) 玉葱 人参 ピーマン/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
29	金	南瓜グラタン ごまドレ和え コンソメスープ オレンジ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 マカロニ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 パン粉/大根 胡瓜 人参 牛乳 マヨネーズ ごま/キャベツ 人参 ベーコン コンソメ/オレンジ	梅しらす おにぎり	梅しらす おにぎり
30	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。