



給食献立表 7月

あいあい保育園
H28. 6. 30

	3歳未満のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (金)	ハッピーカステラ	ごはん ちくわの香味煮 味噌汁 ポイル野菜のおひたし オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	ちくわ 味噌 牛乳 ごま	米 じゃがいも クラッカー	人参 いんげん キャベツ もやし オレンジ	578 600
2 (土)	甘辛せんべい	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 えびせん	豚肉 えび イカ 牛乳 うすら卵	米 えびせん	わかめ 玉ねぎ 人参 パナップ キャベツ ねぎ	564 590
4 (月)	黒糖わらびもち	ごはん 鶏肉の香味焼き じゃこピーマン ミニゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏肉 ごま しらす 卵	米 でんぷん 油 小麦粉 ミニゼリー マーガリン	玉ねぎ パセリ レモン ピーマン かぼちゃ	562 608
5 (火)	パンケーキ	麦ごはん 八宝菜 レバーのオーロラソース きゅうりのゆかり和え メロン	牛乳 パンケーキ	豚肉 えび イカ 牛乳 鶏レバー 卵 うすら卵	米 麦 マーガリン 小麦粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり ゆかり メロン	588 630
6 (水)	クラッカー	ごはん かぼちゃのコロッケ トマト ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	合挽き肉 しらす ごま 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 食パン オレンジクリーム	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ	611 588
7 (木)	きな粉トースト	☆七夕会 きらきらピラフ 鶏肉の竜田揚げ 短冊サラダ セタゼリー	アイスクリーム	ベーコン 鶏肉 ハム アイスクリーム	米 でんぷん 油 セタゼリー	パプリカ 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根	600 574
8 (金)	ビスケット	麦ごはん 魚のピカタ トマト 春雨ソテー オレンジ	牛乳 サモサ	サゴシ 牛乳 豚ミンチ 卵	米 麦 春雨 餃子の皮 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ トマト オレンジ	502 525
9 (土)	バナナ	スープスパゲティ グリーンサラダ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	ベーコン ハム 牛乳	スパゲティ バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	520 607
11 (月)	パウンドケーキ	ごはん ブルコギ風 メロン カリカリ揚げのサラダ	牛乳 みるくもち	牛肉 牛乳 揚げ ごま	米 でんぷん	もやし ニラ キャベツ 人参 メロン	510 590
12 (火)	あられ	麦ごはん 炒り鶏 そうめん汁 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	牛乳 小魚入りあげせん	鶏肉 牛乳 しらす ごま	米 麦 そうめん 小麦粉 油 里芋 こんにゃく	ほうれん草 玉ねぎ 人参 筍 れんこん ごぼう オレンジ ねぎ	588 621
13 (水)	エントリー ビスケット	味噌ラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト	お茶 そばめし	豚肉 ちくわ ぎょうざ ヨーグルト 味噌 ごま	中華麺 米 油	キャベツ 人参 もやし きくらげ 玉ねぎ コーン パナップ	600 574
14 (木)	バナナ カステラ	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 星たべよ	豚肉 牛乳 ハム	米 ハヤシルウ 星食べよ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり バナナ マッシュルーム	559 612
15 (金)	ビスコ	麦ごはん 鮭の塩焼き かき玉汁 ひじきのゴマネーズ メロン	ミルクココアゼリー	鮭 卵 ひじき ごま ゼラチン 牛乳 ココア	米 麦	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 メロン	536 563
16 (土)	あつとつ	冷やし中華 バナナ	牛乳 サラダブリッツ	ハム 牛乳 卵	中華麺 プリッツ	きゅうり もやし	593 654
18 (月)		海の日でお休みです。					
19 (火)	ミートソース	ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト かぼちゃサラダ ミニゼリー	牛乳 さくさくレモンクッキー	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 ハム 卵 アーモンドプードル	米 油 マーガリン 小麦粉 ミニゼリー	かぼちゃ きゅうり レモン トマト 玉ねぎ 人参	620 635
20 (水)	シーフライ	麦ごはん すき焼き風煮 味付け海苔 青菜ともやしの胡麻和え オレンジ	お茶 イカおやき	牛肉 焼き豆腐 ごま 味付け海苔 イカ	米 麦 糸こんにゃく 小麦粉	白菜 玉ねぎ ねぎ 人参 もやし えのき 青菜 オレンジ	550 635
21 (木)	ロール カステラ	☆お誕生日メニュー ゆかりごはん タンドリーチキン トマト ポテトサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ハム 卵 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉	ゆかり 玉ねぎ きゅうり 人参 トマト にんにく 生パイン	554 625
22 (金)	カルシウム アイス	手作りパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ	アイスクリーム	ウィンナー アイスクリーム ツナ缶 卵	強力粉 小麦粉 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 バナナ キャベツ きゅうり	578 693
23 (土)	ハピターン	シーフードピラフ ハムサラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	シーフードミックス ハム 牛乳	米 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり バナナ	536 563
25 (月)	ホロ チーズ	肉味噌そば グリーンサラダ 杏仁フルーツ	お茶 しらすわかめおにぎり	豚ミンチ しらす 牛乳 寒天	中華麺 米	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 筍 わかめ フルーツミックス バナナ	595 642
26 (火)	クッキー	麦ごはん トン天 トマト 干草和え メロン	牛乳 ロックビスケット	豚肉 牛乳 卵 ちくわ	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 コーンフレーク	生姜 ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ メロン トマト レーズン	555 668
27 (水)	野菜サラダ	ごはん ハワイアンハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え すいか	牛乳 わらびもち	合挽き肉 鰹節 牛乳 きな粉 チーズ 卵	米 わらびもち粉 サラサバ	玉ねぎ 人参 パイン缶 人参 きゅうり ブロッコリー すいか	502 525
28 (木)	せんべい	ごはん 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 トマト オレンジ	牛乳 茹でとうもろこし	サゴシ 牛乳	米 じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ トマト オレンジ	503 552
29 (金)	あられ	手作りパン ポークシチュー コールスローサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 ハム 牛乳 アイスクリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン 小麦粉	キャベツ コーン きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	580 621
30 (土)	クッキー	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 とんがりコーン	ハム 卵 牛乳 昆布	うどん * とんがりコーン	きゅうり ししいたけ バナナ	550 590



給食だより 7月

梅雨に入ると私たちは洗濯物やら厄介な雨ですが、畑の収穫物にしてみれば恵みの雨であります。美味しい夏野菜がどんどん栄養分を吸っていることでしょう。園の畑ではかぼちゃが沢山できました。これから、夏野菜の収穫時期です。牛窓特産のなんきん・とうがん・とうもろこし・トマト・・・たくさんありますね。とれたてを大事に旬の食材の味わって頂けるよう給食室も献立作り、調理をしていきます。そして、暑くなってくると水分の摂りすぎなどで食欲も落ちてきます。夏前にバテないように今から元気な体を作って準備万端で夏を迎えられるようモリモリ過ごしていきましょう☆

☆子供たちの給食タイム☆

今月は ひまわり さくら そら組さんです。
お誕生日の日だったので、合同給食でした。私がカメラを持って「写真撮らせて」と言うと、みんな「ピカピカ〜」とお皿を見せてくれました。とても気持ちいいですね。さくら、そら組さんは今年からクラスで配膳をしてもらってます。食べれる量でピカピカの経験から、しっかり適量のご飯を食べれるよう成長が楽しみです。大勢の楽しいランチタイムを過ごせています。(*。^*)



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

☆栄養学のススメ☆

7がつの トマトがすごい！

カロテンが細胞の粘膜を強化し、ビタミンCがコラーゲンの形成を促すので、美肌に有効。リコピンは抗酸化力が高く細胞の酸化を防ぎ、老化防止やガン予防の効果が大きい。酸味が胃液の分泌を促し消化を高める。カリウムが余分なナトリウムを排出するので高血圧の予防に有効。ペクチンは便秘を解消する。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!そら組 M・Mくん・ちゅうりっぷ組み Nちゃん家です。
家族構成 (5人暮らし)。

6月19日(日)朝食 ごはん 目玉焼き 納豆 お味噌汁 フルーツヨーグルト
長男、次男は、卵を割ることが大好きです。黄身をつぶさないよう割る競い合いです。自分で少しでも手をかけたり、手伝うことで食欲アップにつながるようです。

6月19日(日)昼食 おそうめん トマトサラダ キャベツのさっと煮(キャベツ・ホールコーン・ベーコンを炒めるだけ) デザート
キャベツのさっと煮は、市の栄養士さんに教えて頂きました。調味料は一切使わなくても3種の味が染み渡りとても美味しいです。コショウで少しスパイスをきかせることもGOODです。

6月19日(日)晩御飯 ごはん サラダ(生野菜&オクラ) 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおひたし 山芋 デザート
長男がオクラを育てており、実がなる度に採ってきてくれます。新鮮なオクラを使っています。
(母)
手の込んだことはできませんが、いつも愛情たっぷり☆その時の旬のお野菜は、やはりパワーの源だと思います。これからたくさん採れる夏野菜で暑い夏を元気に乗り越えたいです。

(給食室)
1日の献立として見させて頂いて、栄養バランスがとてもいいですね!! お野菜たっぷり、乳製品、たんぱく質、ビタミン摂れていますね。さすが!保健師(^☆^)v 毎日の習慣が大事ですね。いつも愛情たっぷりのごはん☆しっかり子ども達に伝わっているはずです。お忙しい中、快く取材にご協力してくださりありがとうございます。キャベツのさっと煮、我が家でもチャレンジしてみよ〜と(^。^)

給食のレシピ本

7月27日の ハワイアンハンバーグの作り方 (4人分)

- ★材料
合挽肉 200g 玉ねぎ 50g ひじき少々 パン粉大さじ1 牛乳50g 卵1/2 パイン缶2枚 溶けるチーズ 25g ケチャップ25g ソース2.5g パイン缶のシロップ少々 油 塩コショウ
- ★作り方
①ひじきは戻しておく。パン粉も牛乳に浸しておく。
②玉ねぎはみじん切りでいためておく。
③ボウルに合いびき肉と①②と卵塩コショウ加えてよく混ぜる。
④楕円形にしてパイン缶とチーズを載せて200度のオーブンで15分焼く。

