

# 給食 献立表 7月

あいあい保育園

H30. 6. 29

	献立の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
				あか	きいろ	みどり	
2 (月)	ドーナツ	ごはん 肉じゃが 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 大学芋	豚肉 牛乳 わかめ 味噌 黒ゴマ 豆腐	米 糸こんにゃく じゃがいも さつまいも ミニゼリー	玉ねぎ 人参 インゲン ねぎ きゅうり	554 610
3 (火)	サブシ	枝豆ごはん ささみのシソ巻き 夏野菜の煮びたし トマト メロン	牛乳 白玉水ようかん	小豆 牛乳 ささみ 卵	米 白玉粉 小麦粉 パン粉 油	枝豆 梅しそ かつおぶし なすひ くら トマト メロン	562 608
4 (水)	星たば	☆七夕会 きらきらピラフ 鶏肉のから揚げ 短冊サラダ セタゼリー	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 チーズ 牛乳	米 でんぷん 油 セタゼリー クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 大根 きゅうり	588 630
5 (木)	やい	麦ごはん 八宝菜 レバーのマリアソース きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 ごま入りチーズスティック	豚肉 鶏レバー 牛乳 ごま いか えび うずら卵 粉チーズ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油	白菜 人参 玉ねぎ 筍 きくらげ オレンジ きゅうり ゆかり	600 635
6 (金)	揚げた	ごはん 魚の竜田揚げ トマト スパゲティサラダ ゴールドキウイ	牛乳 いかおやき	サゴシ 牛乳 イカ ハム けずりぶし ひじき	米 小麦粉 サラスパ でんぷん 油	きゅうり 人参 ほうろく トマト -ルキウイ きゅうり 青豆	550 635
7 (土)	クッキー	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 バナナカステラ	鶏肉 卵 牛乳 味噌 わかめ	米 バナナカステラ	玉ねぎ 人参 しめじ 紅生姜 バナナ ねぎ	554 625
9 (月)	やい	ごはん 鶏肉の香味焼き ミニゼリー ピーマンとちくわの甘辛煮	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 牛乳 きな粉 卵 ちくわ ごま	米 小麦粉 マーガリン ミニゼリー ごま油	大根 ねぎ ピーマン 人参	568 621
10 (火)	ビスケット	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ かぼちゃサラダ メロン	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ	しらす えび 豆腐 ごま ハム 牛乳 ヨーグルト 卵	米 麦 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり メロン	595 642
11 (水)	バナナ	肉味噌そば フルーツヨーグルト きゅうりとオクラのツナマヨ和え	牛乳 ピザトースト	豚ミンチ 牛乳 チーズ ハム ヨーグルト ツナ缶	中華麺 食パン ごま油 でんぷん	玉ねぎ ねぎ 筍 しいたけ フルーツミックス きゅうり くら ピーマン マッシュルーム	555 668
12 (木)	パウンドケーキ	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 みるくもち	豚肉 豆腐 ハム 牛乳 卵 きな粉 ごま	米 でんぷん 油	小松菜 玉ねぎ トマト 人参 しめじ ほうろく きゅうり ブロッコリー バナナ	502 525
13 (金)	あら	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ウインナー 牛乳 ツナ缶 水煮大豆	強力粉 小麦粉 原宿ドック じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん バナナ	503 552
14 (土)	イングリッシュ ビスケット	冷やし中華 ミニおにぎり オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	ハム 卵 牛乳 味付け海苔	中華麺 米 おにぎりせんべい	しいたけ きゅうり オレンジ	500 574
16 (月)	海の日でお休みです						
17 (火)	ビスコ	冬瓜ごぼうピラフ 繊維たっぷりつくね パリパリサラダ トマト メロン	牛乳 じゃこトースト	鶏ミンチ ハム ベーコン 牛乳 卵 しらす チーズ 豆腐	米 コーンフレーク マーガリン 食パン でんぷん	とうがん 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり トマト メロン 大根 えのき	520 607
18 (水)	ビスコ	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	お茶 しらすわかめおにぎり	豚肉 ぎょうざ しらす 牛乳 わかめ 寒天 味噌 ごま たらこ	中華麺 米 油 ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ フルーツミックス キャベツ もやし	550 600
19 (木)	おとつと	☆お誕生日メニュー ゆかりごはん タンドリーチキン ポテトサラダ トマト 生パイン	牛乳 バースディケ 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	ゆかり にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト 生パイン	550 609
20 (金)	クッキー	ごはん 鮭の塩焼き かき玉汁 ひじきのゴマネーズ オレンジ	牛乳 ミルクココア ゼリー	鮭 卵 ひじき ごま 寒天 ココア 牛乳	米 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 オレンジ	500 574
21 (土)	せんべい	チキンピラフ グリーンサラダ バナナ	牛乳 スナックパン	鶏肉 牛乳 ハム	米 マーガリン スナックパン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	559 612
23 (月)	シガーフライ	ごはん 元氣揚げ 干草和え トマト ミニゼリー	牛乳 ジャムサンド	白身魚のすり身 牛乳 味噌 卵 かつおぶし ちくわ スキムミルク しらす	米 食パン いちごジャム 油	ごぼう 人参 たまねぎ トマト ほうれん草 もやし キャベツ	536 563
24 (火)	ロール カステラ	ごはん 炒り鶏 そうめん汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え オレンジ	牛乳 サモサ	鶏肉 豚ミンチ ごま 牛乳	米 里芋 そうめん こんにゃく ぎょうざの皮 油	れんこん ごぼう 人参 筍 もやし 干しいたけ ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ ねぎ	593 654
25 (水)	カルシウムE ハース	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ トマト カニカマときゅうりのサラダ メロン	牛乳 ゆでとうもろこし	高野豆腐 卵 カニカマ 牛乳	米 麦	干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト メロン とうもろこし	595 642
26 (木)	ハピーターン	手作りパン ポークシチュー コーンサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 牛乳 ハム 豆乳アイス	強力粉 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ バナナ コーン キャベツ きゅうり	530 594
27 (金)	ポーロ チーズ	ごはん 魚のバーベキューソース トマト ジャーマンポテト ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	サゴシ 牛乳 ベーコン	米 じゃがいも パイシート	りんご 玉ねぎ トマト バナナ	502 525
28 (土)	クッキー	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 まがりせんべい	ハム 牛乳 天かす 海苔 卵 わかめ	うどん 米 まがりせんべい	きゅうり もやし ねぎ バナナ	540 646
30 (月)	野菜入り ビスケット	ごはん ハワイアンハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	合挽き肉 牛乳 卵 かつおぶし ひじき	米 コーンフレーク パン粉 マーガリン 小麦粉 ミニゼリー	レーズン 玉ねぎ パイン缶 人参 ブロッコリー	512 569
31 (火)	ドーナツ	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 わらびもち	豚肉 牛乳 ハム きな粉 卵	米 ハヤシルウ わらび粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン バナナ	532 589



# 給食だより 7月



梅雨入りしてから気温の変化や突然の雨で体調を崩しやすくなっていますが大丈夫でしょうか？

さて、先日の地震で被災された方には、雨で片付けもおぼつかない状態で不便な生活をされている方もおられ、自然の恐ろしさの反面、日々の平穏な生活のありがたさを痛感しております。一日でも早く穏やかな日常に戻れますことお祈りしています。人間にとって梅雨は非常にうとうしいものですが、植物や動物にしてみれば恵みの雨です。たくさんの水分と土からの栄養そして太陽の恵みによって、美味しい夏野菜を育ててくれます。そして、旬の夏野菜には人間の体に必要な栄養や体を冷やす効果を効率よく摂取することができます。積極的に取り入れて元気に夏を迎えましょう。夏バテ予防も今からです。今月も行事が盛りだくさんです。体調不良でお休みすることなく親子でがんばりましょう!(^)!

## ☆今月の食育☆

台所や食卓でこんなことしていませんか？

### ○テレビやビデオを見ながらの食事

保育園や学校の食事で正面を向いて座れない、家庭のテレビのある右や左の方を向いてしまいます。

### ○ケータイをいじりながらの授乳

授乳はコミュニケーションの基盤、6ヶ月検診で、視線をそらすなどの関係性が見られました。

食卓での様々な活動（舌と唇で味わう、かじる、咀嚼、会話、手を使って調理、食べる、見る、嗅ぐ、聴く、教わる、真似をする、感じる、考える）は脳の多方面にわたる働きを活発にします。のびのびとした安定した気分、リラックスした雰囲気、会話をしながら家族そろって食卓を囲みましょう

『こどもの脳は食から育つ』引用

## ☆お野菜の扱い方☆

### なすび



なすは意外とアクが多く、切り口が空気に触れると変色する性質もあるので、切ったらすぐに水か塩水にしばらくつけてアク抜きをします。(炒めたり揚げたりする場合は必要ありません。)

漬物など、なすを色よく仕上げたい場合は、焼きミョウバンをすり込んでおきます。アク抜きの際の水にミョウバンを溶かすのも方法です。煮ものは、揚げてから煮ると色よく仕上がります



なすは乾燥と低温に弱いため、おいしさを保つにはラップやビニール袋などで包み、常温（涼しい場所）で保存します。ただし、日持ちさせたい場合は冷蔵庫で保存し、冷やしすぎに注意します

## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月は さくら組K・Kちゃん たんぽぽ組 Kくん お宅です。  
家族構成 パパ ママ お兄ちゃん(小1) kちゃん(さくら組) Kくん(たんぽぽ組)  
☆感謝の気持ちを忘れずに好き嫌いをなく何でも食べてほしい

### 6月23日(土) サンドイッチ スイカ

昨日の残り物のかぼちゃサラダやきゅうりやトマト みんな好きなものをはさんで食べました。スイカはおじいちゃんの畑で早くも出来、みんな大好きで最近毎日食べています。

### 6月24日(日) お好み焼き

今日はパパが休みで、パパが作ってくれました。パパの作るお好み焼きは大好きでみんな「やったー」と大喜びでした。

### 6月25日(月) ごはん チーズダッカルビ インゲンの胡麻和え きのこのすまし汁

今日はおじいちゃんおばあちゃん達と一緒にぎやかな夕食でした。ケンカなく3人並んで食べてくれました。夏野菜をたっぷり入れて、かさ増ししましたが、みんなペロリでした。

(母)

毎日が慌しく、お手伝い大好きなKちゃんですが、なかなか一緒に作ることが出来ないため、鉄板物は少しでも手伝えることが出来て簡単に出来、楽です。野菜は旬のものを作ってくれ、とても助かります。でも料理をするのが大変です。スイカやきゅうり、レタス、トマトは生でそのまま食べてくれるのでありがたいです(笑)

(給食室) 弟のKくんやお友だちや先生みんなのお手伝いができる優しい気のお姉さんkちゃん。少し前は毎回のように「おかわりください」と給食室の配膳台がすこし高いので背高をしてひょっこりと顔とおわんを出していました。今はお部屋でおかわりしているので給食室には現れませんが、もりもり食べてくれるのが印象的です。このまま、何でも食べてすすくと元気に大きくなってほしいですね。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

## 給食のレシピ本

### 6月23日の元気揚げの作り方 (4人分)

- ☆材料 白身魚のすり身180g 人参35g
- ごぼう25g 玉ねぎ 35g ちりめんじゃこ 5g
- スキムミルク10g 味噌小さじ1/3 しょうゆ 小さじ2/3 片栗粉 小さじ1

### ☆作り方

- ①人参・ごぼうは短めの線きり、玉ねぎは薄切りにする。
- ②すり身と野菜・スキムミルク・調味料を混ぜ合わせる。
- ③②をスプーンで落とし油で揚げる。

☆魚のすり身にちりめんじゃことスキムミルクを加えるのでカルシウムがたっぷり!! 野菜の歯ごたえと、すり身のふわふわ感のバランスがいいです。揚げたてアツアツをどうぞ~

