

給食献立表 7月

あいあい保育園

H26. 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 (火)	ベビーカ ステラ	麦ごはん 酢豚 きゅうりのゆかり和え 中華スープ オレンジ	牛乳 マーレードポテト	豚肉 うすら卵 卵 焼板かまぼこ 牛乳	米 麦 さつまいも マーレード	玉ねぎ 人参 ピーマン 筍 キャベツ オレンジ きゅうり ゆかり	534 601
2 (水)	甘辛せんべい	ごはん ハワイアンバーグ ブロッコリー塩茹で スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	合挽き肉 牛乳 ひじき チーズ 粉チーズ 卵 ハム	米 パン粉 小麦粉 サラダ ミニゼリー	玉ねぎ パイン缶 きゅうり 人参 ブロッコリー	551 642
3 (木)	黒糖わらびもち	ごはん ササミの春巻き トマト ハンサンスー パナナ	牛乳 ジャムサンド	ササミ 牛乳 春雨 卵 ごま チーズ	米 食パン 春巻きの皮 イチゴジャム ごま油	しそ トマト きゅうり もやし 梅干	640 607
4 (金)	ワッフル	ごはん 炒り鶏 そうめん汁 ひじきのゴマネーズ メロン	牛乳 みるくもち	鶏肉 牛乳	米 でんぷん そうめん こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ リンゴごぼう 筍 ほうれん草 メロン しいたけ	529 528
5 (土)	クラッカー	中華丼 わかめスープ パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚肉 イカ えび うすら卵 牛乳 わかめ	米 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 筍 キャベツ パナナ	554 625
7 (月)	きな粉トースト	☆七夕メニュー キラキラピラフ 鶏肉の竜田揚げ 短冊サラダ セタゼリー	アイスクリーム	鶏肉 ベーコン アイスクリーム	米 油 でんぷん セタゼリー	玉ねぎ パプリカ 生姜 人参 大根 きゅうり	578 693
8 (火)	ビスケット	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め かにカマのサラダ トマト メロン	牛乳 磯ピンス	豚肉 牛乳 水煮大豆 いりこ ごま かにカマ 赤味噌	米 油 ごま油 オイスターソース	青海苔 キャベツ ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ トマト メロン 人参	536 563
9 (水)	えびせん	肉味噌そば グリーンサラダ トマト 杏仁フルーツ	お茶 しらすわかめおにぎり	豚ミンチ ハム しらす 牛乳 粉寒天 わかめ 赤味噌	中華麺 米 ごま油	玉ねぎ 人参 筍 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり フルーツミックス パナナ	595 642
10 (木)	パナナ	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炒め	牛乳 サモサ	鶏肉 牛乳 ちくわ ごま 豚ミンチ	米 ごま油 ミニゼリー ぎょうざの皮 じゃがいも 油	大根 ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参	555 668
11 (金)	パウンドケーキ	麦ごはん 魚フライ(タルタルソース) 粉ふき芋 ブロッコリーの塩っぺ和え オレンジ	牛乳 かぼちゃのクッキー	サゴシ 牛乳 卵 塩っぺ	米 麦 小麦粉 油 パン粉 マーガリン じゃがいも	青豆 玉ねぎ バナナ ブロッコリー オレンジ かぼちゃ	502 525
12 (土)	あんぱん	ナポリタン ゆで卵 パナナ	牛乳 サラダブリッツ	ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ サラダブリッツ	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ	520 607
14 (月)	エントリー ビスケット	ごはん プルコギ風 冬瓜のうす炊き メロン	牛乳 フライドポテト	豚肉 ごま えび 牛乳	米 片栗粉 フライドポテト 油	にんにく 玉ねぎ 人参 たらもやし 冬瓜 メロン カラシ 筍	578 693
15 (火)	バナナ カステラ	手づくりパン 鶏のきのこクリーム煮 野菜サラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 豆乳 ハム アイスクリーム	強力粉 米粉	しめじ マッシュルーム ブロッコリー えのき キャベツ きゅうり パナナ たまねぎ 人参	600 574
16 (水)	ビスコ	ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 さくさくレモンクッキー	木綿豆腐 鶏ミンチ えび わかめ 卵 牛乳 アーモンドパウダー	米 油 でんぷん マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ レモン	559 612
17 (木)	あんぱん	味噌ラーメン 揚げシュウマイ パナナ カリカリ油揚げのサラダ	お茶 そばめし	豚肉 シュウマイ ちくわ 油揚げ ハム 味噌	中華麺 米	キャベツ パナナ もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ	593 654
18 (金)	チーズ クラッカー	麦ごはん 魚のピカタ 春雨ソテー トマト メロン	ミルクココアゼリー	サゴシ 卵 春雨 牛乳 ココア	米 麦 ゼラチン	ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト メロン	518 639
19 (土)	ミドーナツ	冷やし中華 パナナ	牛乳 えびせん	ハム たまご 牛乳	中華麺 えびせん	きゅうり もやし 紅生姜 しいたけ	689 592
21 (月)	海の日でお休みです						
22 (火)	ロール カステラ	ハヤシライス コーンサラダ パナナ	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 ハム 牛乳	ハヤシルウ クラッカー ジャム	玉ねぎ 人参 コーン パナナ きゅうり グリーンピース	620 635
23 (水)	カシウラム エース	☆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 パースティケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 卵 牛乳	米 カレー粉 じゃがいも 小麦粉 ゆかり	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 トマト 生パイン	638 665
24 (木)	ハッピーターン	ごはん すき焼き風煮 ふりかけ 青菜ともやしのゴマ和え メロン	オレンジムース	牛乳 牛肉 ふりかけ ごま 油揚げ 麩 生クリーム	米 系こんにゃく ゼラチン	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし メロン オレンジジュース ねぎ	598 618
25 (金)	ポロ チーズ	手づくりパン スペニッシュオムレツ ツナサラダ トマト パナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	ウインナー 卵 牛乳 ツナ缶	強力粉 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり トマト パナナ とうもろこし	624 598
26 (土)	クッキー	冷やしうどん パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	ハム 牛乳 わかめ 卵	うどん おにぎりせんべい	きゅうり パナナ しいたけ	503 552
28 (月)	野菜スタック	ごはん トン天 おからサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 わらびもち	豚肉 おから 牛乳 きな粉 ハム ごま 卵	米 ミニゼリー 油 わらび粉 小麦粉 でんぷん	紅生姜 コーン きゅうり トマト しそ ねぎ	580 621
29 (火)	サブシ	麦ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃのサラダ オレンジ	牛乳 ロックビスケット	牛乳 卵 豆腐 ハム 豚肉	米 麦 マーガリン コーンフレーク 小麦粉	青梗菜 かぼちゃ オレンジ きゅうり レーズン	550 590
30 (水)	パナナ	ごはん 鶏のみの揚げ コールスローサラダ 冬瓜とトウモロコシのポターージュ	牛乳 手づくりラスク	鶏ミンチ 牛乳 生クリーム ハム	米 麦 アーモンド 油 じゃがいも 食パン 水あめ	冬瓜 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	611 588
31 (木)	パン	麦ごはん 魚のバーベキューソース リヨネーズポテト トマト メロン	アイスクリーム	サゴシ ベーコン アイスクリーム	米 麦 じゃがいも	りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト メロン	600 574

給食だより 7月



かわいい苗を植えてから、雨の力と太陽の力を借りてぐんぐん大きく育っている きゅうりやトマト・なすび・ピーマンなどの夏野菜も自然の恵みをいっぱい吸収して美味しい野菜になろうとしています。そのまま食べられるお野菜も多いのでお塩をかけてがぶり食べたいです。楽しみですね(#^_^#)

梅雨が明けて本格的な夏が来るころ 暑さで体力も消耗して食欲が落ちてしまうことがあります。この時期は適度な運動と睡眠で生活リズムを整えることが一番ですが、食事内容でも食欲がわくメニューの工夫、快適に食べられるように環境をととのえる工夫を心がけましょう。

☆食からつながる子育て☆

夏野菜をたべよう！

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜たち。赤の代表選手はなんといってもトマト。黄色はかぼちゃ・とうもろこし、緑はきゅうりにピーマン・オクラ・枝豆です。スーパーにいけば、どの野菜も一年中並んでいて、いつが旬か大人でもわからなくなりそうな時代です。しかし、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。病院のない時代から野菜の効能として旬の食材を食べて病気を治していた伝統の豆知識を伝えていけたらいいですね。本物の夏野菜の味と香り、歯ざわりを是非子ども達に味わってもらってください！

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【ニンジン】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【とうもろこし】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

ポケモンのハリマロン



☆給食室 掲示板☆

突撃となりの晩ごはん

うがいの仕方

- 水を口に含む
- 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す
- 水を口に含んで上を向きの奥で「ガラガラ」とうがいをする
- もう一度、③を繰り返す

★15秒うがいしましょう

小さいお友達は「ガラガラ」がなかなか難しいとのことでした。お口にお水を入れて上を向いて「あいうえお」と言ってみよう！！お風呂で遊びながら（濡れることも気にならない）練習も楽しいかも(˘˘)

給食のレシピ本

☆アレルギー対応食 卵・小麦粉・パン粉 代替食

7月30日の 鶏のみの揚げの作り方 (5人分)

★材料 鶏むね肉 150g 塩・こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1 豆乳 小さじ2 じゃが芋 150g
片栗粉 30g 揚げ油 適宜

★作り方

- ①鶏むね肉は、皮と取り除き、うすく切り、塩コショウ、カレー粉で味付けする。
- ②じゃがいもは皮をむき、棒状に切る。水にさらさない。
- ③①に豆乳で溶いた片栗粉をかけてなじませ、10等分に分ける
- ④②のじゃがいもを③のまわりにつけて、ぎゅっとにぎってしっかりつける。
- ⑤170度で揚げる。揚げたらふり塩をかける。



今月はそら組・たんぼ組 楠 ももはちゃん すずはちゃん宅の晩ごはん
家族構成 父 母 ももはちゃん すずはちゃん

6月15日(日) 手羽元のから揚げ(父さん特製) ローストビーフ(父さんの会社から頂いた)ピザ フライドポテト ゆでとうもろこし グリーンサラダ(トマト・きゅうり・レタス) スッキーニのバターしょうゆ炒め お赤飯(祖母特製) ケーキ

少し遅れたのですが、家族の揃う日曜日に桃芭のお誕生日会をしました。桃芭のリクエストは「骨付きチキン」「フライドポテト」母は、「えっーそんなんで良いの?!」(笑) 好きな物を並べて、今年は手づくりケーキをやめてORANGEのキャラデコケーキ母「何がいい?」桃芭「ポケモンのハリマロン」母「何それ(・_・)」お店の人がネットで調べてくれました。(笑)

6月16日(月) 昨日の残り物があったので+ピーマンと人参のキンピラ

冷奴 きゅうりの酢の物 ごはん

あいあい収穫した。ピーマンを使って(*^_^*)キンピラは2人ともよく食べてくれます。簡単に出来るものを足しました。うちの夏によく出てくるメニューですね。

6月18日(水) 冷やし中華 ごま豆腐 蒸しとうもろこし サツマイモ 平日はよくおばあちゃん家で過ごすことが多いのですが、今日はおばあちゃんのごはん。お店特製のゴマ豆腐つきでした。(*^_^*)

ママより

普段母子3人で過ごすことが多いので最近よくおばあちゃん家に行っています。自宅で3人のご飯は短時間で出来る簡単なもの！そして野菜も食べたい！がテーマです。野菜はさっと出来るお浸しなどシンプルなものが多いと思います。そして、お助けメニューはやっぱり麺！やきそば・うどん・パスタ…平日は忙しいので助けられますね。お魚を焼いたり、野菜はおじいちゃんの畑で採れたものや頂き物が多いです。そしてグリーンコープには相当助けられている我が家でした。

給食室より

桃芭ちゃんお誕生日おめでとう！豪華な食卓でしたね。野菜も食べたい！というテーマ、牛窓に住んでたことがラッキーでしたね。おじいちゃんの畑やグリーンコープを利用して体にいいものを食材として選んでおられるようですね。桃芭ちゃんのおばあちゃんは牛窓で「玄米食堂 楽土館」という自然食のお店を運営されています。体にいいものの影響はおばあちゃんから受け継いだおかげで2人とも元気なお孫さんですね。おばあちゃんも食べさせがいがありますね。