

給食献立表

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・もも組	さくら・もも組
1	月	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉 玉葱 ブロッコリー/ツナ 胡瓜 キャベツ 人参 /豆腐 大根 わかめ 葱 みそ/ミニトマト	ひじきご飯	ひじきご飯
2	火	豚肉のごまだれ焼き 春雨サラダ 豆腐と青梗菜のスープ パナナ	豚肉 玉葱 えのき 人参 茄子/春雨 人参 胡瓜 卵 /豆腐 チンゲン菜 人参 玉葱 鶏がら/パナナ	牛乳 チーズ カレーサモサ (ゆり組クッキング)	牛乳 カレーサモサ
3	水	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ミニトマト	トマト 玉葱 ピーマン チーズ ツナ 卵 牛乳 マヨネーズ ケチャップ/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/ミニトマト	牛乳 塩焼きそば	牛乳 塩焼きそば
4	木	たらのチーズパン粉焼き のりおとろし トマトと卵のスープ オレンジ	たら(白身) パン粉 粉チーズ パセリ マヨネーズ/ほうれん草 キャベツ 人参のり佃煮/トマト 玉葱 卵 豆腐 片栗粉 葱 コンソメ/オレンジ	牛乳 卵サンド	牛乳 卵サンド
5	金	☆七夕☆	星のコロッケ グリーンサラダ ミニトマト 七夕そうめん	牛乳 七夕ゼリー 星食べよ	牛乳 七夕ゼリー
6	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8	月	鯖の塩焼き みそ汁 ミニトマト 茄子と厚揚げのカレー炒め煮	鯖(白身魚)/大根 人参 南瓜 揚げ 葱 みそ/ミニトマト /茄子 玉葱 人参 厚揚げ 鶏ミンチ カレールー	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
9	火	おでん 塩昆布和え みそ汁 パナナ	大根 人参 ちくわ 平天 がんも こんにゃく 卵/キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布/さつま芋 豆腐 わかめ みそ/パナナ	牛乳 さつま芋 マフィン	牛乳 さつま芋 マフィン
10	水	茄子のミートグラタン オレンジ コンソメスープ キャベツのごま和え	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 小麦粉 ホールトマト パン粉 ケチャップ コンソメ チーズ/キャベツ 胡瓜 かにかまごま /玉葱 人参 白菜 コンソメ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
11	木	ツナじゃが 錦和え みそ汁 キウイ	ツナ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/ほうれん草 マロニー 人参 ハム 卵/なめこ 豆腐 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 ごまクッキー	牛乳 ごまクッキー
12	金	みそチキンカツ 胡瓜もみ かき玉汁 ミニトマト	鶏肉 小麦粉 パン粉 みそ ケチャップ ごま/胡瓜 しらす わかめ /玉葱 人参 えのき 卵 青葱/ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	火	さつま揚げのチンジャオロースー 南瓜とツナのサラダ キウイ 豆腐の中華スープ	さつま揚げ 玉葱 人参 しんじけ ピーマン たけのこ 豚ミンチ オイスター/南瓜 ツナ 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 人参 ちら 中華だし/キウイ	牛乳 今川焼 お菓子	牛乳 今川焼 お菓子
17	水	和風ミートローフ 彩サラダ みそ汁 ミニトマト	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 卵 パン粉/キャベツ 胡瓜 卵 ハム 人参/さつま芋 えのき わかめ みそ/ミニトマト	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉蒸しパン
18	木	トマトとツナのスパゲティー ウィンナー ピーマンちりめん炒め ポテトスープ オレンジ	ツナ ホールトマト 玉葱 しめじ スパゲティ にんにく ケチャップ /ウィンナー/ちりめんじゃこ ピーマン ごま油/じゃがいも 玉葱 人参 パセリ コンソメ/オレンジ	牛乳 麦入り 五平餅	牛乳 麦入り 五平餅
19	金	鯖のりんごソースかけ みそ汁 キャベツのおかか和え ミニトマト	鯖(白身) 小麦粉 油 りんご/豆腐 大根 人参 青葱 みそ /キャベツ 小松菜 かまぼこ かつお節/ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	松風焼き みそ汁 胡瓜ともやしの梅おかか和え ミニトマト	鶏ひき肉 豆腐 パン粉 卵 みそ ごま/胡瓜 もやし 人参 うめびしお かつお節/玉葱 南瓜 人参 みそ/ミニトマト	牛乳 するめ お菓子	牛乳 焼き竹輪 お菓子
23	火	豚肉のカレー炒め じゃが玉煮 コンソメスープ パナナ	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ピーマン カレー粉/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 人参 玉葱 ベーコン/パナナ	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 ジャムケーキ
24	水	イタリアンスープ ミートボール マセドアンサラダ キウイ	キャベツ 玉葱 人参 卵 パン粉 粉チーズ ベーコン マカロニ コンソメ/ミートボール ケチャップ/じゃがいも 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ/キウイ	牛乳 チヂミ	牛乳 チヂミ
25	木	タンドリーチキン みそ汁 切干のはりばり漬け ミニトマト	鶏肉 玉葱 ヨーグルト カレー粉/切干大根 人参 胡瓜 ちりめん /豆腐 えのき 人参 青葱 みそ/ミニトマト	牛乳 わらび餅風	牛乳 わらび餅風
26	金	♪お誕生日会♪	ハヤシライス チキンナゲット コールスローサラダ メロン	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
27	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
29	月	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ 棒棒鶏 ミニトマト	うどん 天かす 青葱 かまぼこ/ちくわ てんぷら粉 青のり /ささみ もやし 胡瓜 人参 練ごま ごま/ミニトマト	焼きおにぎり	おにぎり
30	火	豚肉の柳川風 大根サラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう しめじ 卵 小松菜/大根 人参 胡瓜 うす揚げ/豆腐 かまぼこ えのき 青葱/オレンジ	牛乳 メロンパン風	牛乳 メロンパン風
31	水	鮭のタルタル焼き もやしのナムル みそ汁 ミニトマト	鮭(白身) 卵 玉葱 パセリ/もやし 人参 胡瓜 ハム ごま油 /大根 うす揚げ 人参 ほうれん草 みそ/ミニトマト	牛乳 スイカ	牛乳 スイカ

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。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。

7月

給食だより

豊里幼稚園

令和元年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。水遊びやプールは子供達も大好きですが、暑さの中での水遊びは思った以上に体力を消耗します。思いっきり楽しめるためにも、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、旬の夏野菜を取り入れた献立になっています。

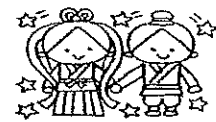
今月は7月5日に七夕音楽祭があります。給食も天の川や織姫の織り糸に見立てた彩り豊かなそうめんを予定しています。

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

- ・5日(金)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。
- ・26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。



夏バテ予防の食事

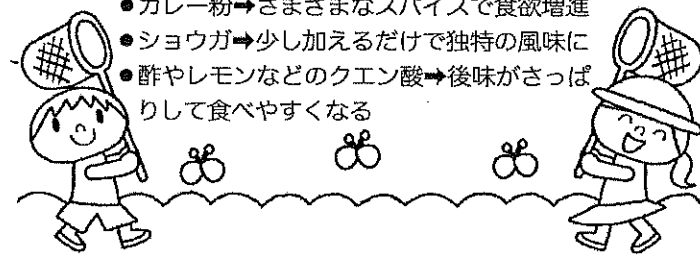
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



先月の給食参観には多くの保護者の方に参加いただき、ありがとうございました。家庭とは違い、園でみんなと一緒に食べる様子はいかがだったでしょうか。園では安心・安全な食事を第一に、食材はできるだけ地元産・国産のものを使用し、給食はおいしく楽しいものであるようにと献立を考えています。また子供の咀嚼力にあった硬さ、大きさを考え、バラエティー豊かな調理法を組み合わせるようになるように心がけています。

アンケートのご意見も参考にさせていただき、これから子供達のためにおいしい給食づくりに励んでいきたいです。食事の気になることがあれば、気軽にご相談下さい。

