



令和2年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

7月 予定献立のお知らせ

梅雨の合間の明るい陽射しが、少しずつ夏の訪れを感じさせてくれます。先月は二十日大根を収穫し、酢のものにして給食にだしました。子ども達も楽しく収穫の喜びを味わう事が出来たと思います。気温が高くなるこの時期は、酢のものや夏野菜を使ったメニューを取り入れ、暑さに負けない身体づくりを支えていきたいと思ひます。

七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材を飾りつけてみてはいかがでしょう？ ゆでたにんじんやハムを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。



七夕そうめん

喉ごし爽やかなそうめんが活躍するシーズンになりますね。保育園では今年から七夕そうめんを献立にしてみました。お星さまを見つけたら子ども達がどんな表情になるかなと楽しみながら作りたと思います。

- 材料（1人前）
- ・そうめん
 - ・ハム…2枚
 - ・人参…少々
 - ・きゅうり
 - ・トマト…1/3個
 - 小口ねぎ、パプリカ、オクラなど…



- ①鍋たっぷりにお湯を沸かし、そうめんを表記時間とおり茹でます
- ②茹でたらそうめんを冷水で洗い、水気を切ります
- ③そうめんは一口分ずつお皿に盛り付けます
- ④ハム、人参は星形の型で抜き取ります
- ⑤人参、きゅうりはピーラーで縦に薄くむき水にさらしてから飾ります
- ⑥トマトはスライスして周りに飾ります

和の調味料を使うコツ

酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

食育ワンポイント

夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスバゲティ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子 牛乳
2日 (木)	ホッケの塩焼き・三色納豆・もやしとちくわの胡麻みそ和え・厚揚げとキャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	スコーン 牛乳 菓子 牛乳
3日 (金) マリエントセレモニー	肉団子甘酢あんかけナポリタン添え・わかめとささみの酢のもの・玉葱の味噌汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎの甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日 (土)	赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・卵焼き・鶏汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日 (月)	春巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・かきたま汁・バナナ	おかゆ・キャベツのだし煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 大学イモ 牛乳
7日 (火) セトオープン保育	七夕いなりそうめん・タンドリーチキン・フライドポテト・グリーンサラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 菓子
8日 (水) 学びの教室	肉じゃが・納豆・もやしとハムの酢のもの・せんべい汁・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
9日 (木) スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
10日 (金)	サバと大根の煮物・スタミナ納豆・中華風冷奴・キノコ汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ 牛乳
11日 (土)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・えのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (月) 避難訓練 安全衛生指導	まり揚げ・ラタトゥイユサラダスバゲティ添え・若竹汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
14日 (火) 歯科検診	マーボー豆腐・ところてん・ほうれん草と白菜のおひたし・玉葱の味噌汁・バナナ	おかゆ・マーボー豆腐の柔らか煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
15日 (水) 学びの教室	餃子・パンパンジーサラダ・せんべい汁・バナナ	おかゆ・白菜のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (木) サッカー教室	テリヤキチキンほうれん草添え・煮しめ・そうめん汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ハッシュドポテト 牛乳
17日 (金) 習字教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
18日 (土)	ホッケの唐揚げ・小松菜のなめたけ和え・ナスの煮びたし・卵スープ・ゴールドキウイ	おかゆ・小松菜のクタクタ煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
20日 (月)	納豆餃子・ひじき煮・なめこの中華風スープ・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のあんかけ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 お好み焼き 牛乳
21日 (火) 誕生会	梅じゃごはん・鶏の胡麻揚げ・ハムとチーズの春巻きブリトー・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (水)	おでん・五目きんぴら・小松菜の白和え・鶏ささみそうめんフォー・バナナ	おかゆ・小松菜の白和えペースト・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 サツマイモの画しパン
25日 (土)	冷しゃぶサラダ・ほうれん草のおひたし・しゅうまい・わかめの味噌汁・オレンジ	おかゆ・トマトの甘煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (月)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・大根の味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
28日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・ピシソワーズ・スイカ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
29日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・切り干し大根の煮物・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (木) スイミング ふれあい広場	鶏と大根の煮物・三色納豆・わかめの酢のもの・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 フレンチトースト 牛乳
31日 (金)	卵とハムの春巻き・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・スイカ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	オレンジゼリー

<< 今月の目標 >>

給食メニューに興味を持って食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
423kcal	16.5g	17.5g	460kcal	20.4g	17.2g