



令和 3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

日差しも強くなりいよいよ夏がやってきました。先月は二十日大根とラディッシュを収穫し、酢のものにして給食でいただきました。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。暑くなるこの時期から涼を取り入れたメニューやさっぱりと食べられる酢のもの等を増やしていきたいと思ひます。

7月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1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・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・鶏肉と根菜の煮物・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
2日 (金)		鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ささみのすり煮・人参白和え煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
3日 (土)		肉じゃが・卵焼き・ほうれん草のおひたし・春雨スープ・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草うま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
5日 (月)		春巻き千切りキャベツ添え・親子煮・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・鶏肉と根菜の柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
6日 (火)		ユーリンチほうれん草おひたし添え・サラダスパゲティ・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・玉ねぎ甘煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
7日 (水)	七タオープン保育	七夕そうめん・鶏の唐揚げ・フライドポテト・魚肉ソーセージ春巻き・ポイルサラダ・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
8日 (木)	サッカー教室	ヒレカツ千切りキャベツ添え・煮しめ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
9日 (金)	習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のトマト煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
10日 (土)		おでん・納豆・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
12日 (月)		豚しゃぶサラダ・ひじき煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト 菓子
13日 (火)		コロケ千切りキャベツ・引き昆布煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・高野豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
14日 (水)	学びの教室	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・若竹汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
15日 (木)	和太鼓教室	豆腐入り肉団子温野菜添え・ほうれん草のおかか和え・すまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの白和え風・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
16日 (金)	安全衛生指導	サバと大根の煮物・パンパンジーサラダ・納豆・すいとん汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
17日 (土)		マーボー豆腐・五目きんぴら・ほうれん草おひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
19日 (月)	スイミング ふれあい広場	ポークカレー・ウインナーソテー・ポイルサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト 菓子
20日 (火)		鮭の塩焼き大根おろし添え・炒り豆腐・納豆・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参の白和え風煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
21日 (水)	誕生会	塩昆布の炊き込みご飯・鶏の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・ほうれん草のパターンソテー・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・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
24日 (土)		鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・果物	おかゆ・大根の煮物・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
26日 (月)		煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ピンソワーズ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
27日 (火)		タラの五目あんかけ・切り干し大根の煮物・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
28日 (水)	学び教室	豆腐のチキンナゲット温野菜添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・鶏肉とブロッコリーの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
29日 (木)	総合避難訓練	災害用非常食五目炊き込みご飯(年長・年中児)・テリヤキチキンほうれん草添え・もやしとハムの酢のもの・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・鶏肉とほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
30日 (金)		鮭フライ千切りキャベツ添え・筑前煮・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
31日 (土)		野菜のかき揚げ・冷奴・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子

冷たいものの食べすぎに注意!

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



カルピスゼリー

暑いとひんやり喉ごしがいいゼリーが食べたくなりますね。保育園で作っている簡単カルピスゼリーのレシピです。フルーツ等をのせてもいいですね。

材料

- ・カルピス(希釈用)...100ml
- ・粉ゼラチン...5g
- ・熱湯...200ml



- ①ボウルに熱湯と粉ゼラチンをいれよく混ぜて溶かします
- ②カルピス希釈用100mlを①に加えて混ぜる
- ③粗熱が取れたらカップに入れて冷蔵庫で冷やして出来上がり

今日は何の日?

7月14日は、ゼリーの日



ゼリーの主原料・ゼラチンにちなんで、2005年に日本ゼラチン工業組合が「ゼラチンの日」と同じこの日を「ゼリーの日」として制定しました。プルンとしたゼリーは、涼を感じられる夏に最適な食べものです。暑いこの時期に、ゼリーをお子さんと作ってみるのもいいですね。

子どもと一緒に食べものクイズ

Q セタに食べる風習があるのはどれでしょう?

- ①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

A 正解は②。中国では7月7日に、小麦粉でできた素餅(さくべい)というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。



お弁当作りのコツ

傷みを防ぐ

夏は気温と湿度が高く食材が傷みやすい季節です。おかずを調理するときは中までしっかり加熱し、冷めてから詰めましょう。汁気の多いものや生野菜はNGです。また、おかずには素手でふれないようにし、おにぎりを握るときはラップを使いましょう。



<< 今月の目標 >>

スプーンや箸の使い方を覚えましょう(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
550kcal	19.7g	18.0g	550kcal	19.7g	15g