




令和 5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

蒸し暑い日が続き夏本番となりました。先月は園で育てたラディッシュを収穫しおうちに持ち帰りました。自分で収穫したお野菜はやはり特別なようでとても喜んで食べてくれたようです。

今月も暑さに負けないようこまめな水分補給を心がけ、酢のものや喉ごしがいいものを献立に取り入れていきたいと思ひます。

★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがら並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。



旬の食材


パプリカ

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いです。苦みはほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘みと香りが増します。サラダやピクルスのほか、揚げものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

餃子

保育園の人気メニューです。園の餃子は全て手作りなので大変ですがとてもジューシーな餃子が出来上がります。

材料
【餃子約30個分】
・豚挽肉…200g
・白菜…300g
・にら(みじん切り)…1/2束
・しいたけ(みじん切り)…2個
・長ねぎ(みじん切り)…1/2本
・すりおろし生姜…小さじ1弱
・塩…小さじ2/3
☆醤油…大さじ2
☆酒…大さじ2
☆ごま油…大さじ1
・餃子の皮…30枚
・サラダ油…少々
・熱湯…100cc




- ①白菜をよく洗いラップにくるみ、レンジ600wで3分加熱ししんなりさせます
- ②粗熱が取れたら白菜をみじん切りにし、ザルあげし水気を切ります
- ③ポウルに豚ひき肉と塩をいれよく練り合わせます
- ④刻んだ野菜、☆の調味料をいれ混ぜ合わせて肉餡の出来上がりです
- ⑤餃子の皮で肉餡をつつんでパッド等に並べます
- ⑥フライパンにサラダ油を塗り、餃子を並べてから火をつけ、皮に焼き色がつくまで強火で焼きます
- ⑦フライパンに熱湯を100ccほどいれすぐ蓋をして、蒸し焼きにします
- ⑧水分がなくなってきたらフライパンをゆすり、お皿に盛って完成です

お弁当作りのコツ

お弁当がいたまない工夫

夏のお弁当はいたみやすいので、次のことに注意しましょう。

- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②少し濃い味つけにする。
- ③余分な汁気を切ってから詰める。
- ④生野菜は使わない。
- ⑤梅干し、酢など抗菌効果のある食材を使う。
- ⑥全部冷めてから蓋をする。
保冷剤や保冷バッグを使うのもいいですね。



7月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	主な材料	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	アスパラベーコン巻き・ほうれん草の白和え・春雨スープ・果物	☆ベーコン・アスパラ☆ほうれん草・豆腐・人参・白すりごま ☆玉ねぎ・人参・春雨・青梗菜	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	☆牛豚合い挽き肉・玉葱・人参・ブロッコリー・じゃがいも☆ マカロニ・ハム・きゅうり☆玉葱・人参・キャベツ	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
4日 (火) 消防総合訓練	ポークカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・玉葱の味噌汁・果物	☆豚肉・玉葱・人参・じゃがいも☆ベーコン・じゃがいも・ ピーマン☆玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・えのき	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (水) 学びの教室	肉団子ナポリタン添え・ひじき煮・わかめスープ・果物	☆合い挽き肉・ベーコン・玉葱・ピーマン・パスタ☆ひじき・ 人参・糸こんにゃく・油揚げ☆玉葱・わかめ	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
6日 (木) スイミング さめっこ広場	赤魚の煮つけほうれん草おひたし添え・引き昆布煮・すまし汁・果物 (未満児：タラの煮つけ)	☆赤魚・タラ・ほうれん草☆引き昆布・人参・油揚げ・糸こんにゃく☆ 豆腐・えのき・三つ葉	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (金) 七夕オープン	七夕そうめん汁・唐揚げ・タコさんウインナー・フライドポテト・ポイルサラダ・果物	七夕そうめん・人参・ハム・オクラ☆鶏肉☆ウインナー☆じゃがいも☆ キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶	菓子・牛乳	麦茶 七夕ゼリー
8日 (土)	夏野菜ミートグラタン・もやしとハムの酢のもの・豆腐とキャベツの味噌汁・果物	☆合い挽き肉・玉葱・ナス・ピーマン・チーズ・マカロニ☆ハム・ もやし・きゅうり☆豆腐・えのき・キャベツ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (月)	野菜の肉巻き温野菜添え・ポテトサラダ・なめこそスープ・果物	☆豚バラ肉・もやし・人参・ブロッコリー☆ハム・じゃがいも・ きゅうり☆なめこ・豆腐・卵・人参	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
11日 (火)	春巻き千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・果物	☆豚挽肉・もやし・春雨・ニラ・春巻きの皮☆わかめ・もやし・ きゅうり☆大根・えのき・油揚げ・人参	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
12日 (水) 安全衛生指導	テリヤキチキンほうれん草添え・ラタトゥイユサラダスバゲティ・玉葱の味噌汁・果物	☆鶏肉・ほうれん草☆ベーコン・ナス・ピーマン・パプリカ・ サラダスバゲティ☆玉葱・えのき・油揚げ	菓子・牛乳	牛乳 いももち
13日 (木) サッカー教室	マーボー豆腐・切り干し大根のピピンパ・春雨サラダ・オクラと卵のスープ・果物	☆豚挽肉・豆腐・長ねぎ☆豚挽肉・切り干し大根・人参・ほうれん草☆ ハム・春雨・きゅうり☆オクラ・豆腐・卵	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (金) 習字教室	おでん・パンパンジーサラダ・せんべい汁・果物	☆大根・ちくわ・さつま揚げ・高野豆腐☆鶏ささみ・もやし・ きゅうり☆鶏肉・ごぼう・せんべい・人参・キャベツ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (土)	煮しめ・ほうれん草のおかか和え・ねばねばそうめん汁・果物	☆ごぼう・人参・タケノコ缶・高野豆腐☆ほうれん草・もやし・ ☆オクラ・ひきわり納豆・そうめん	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (火)	人参の肉巻き揚げブロッコリー添え・わかめの中華風酢のもの・納豆・キャベツの味噌汁・果物	☆豚バラ肉・人参・卵・ブロッコリー☆わかめ・もやし・きゅうり☆ ひきわり納豆☆キャベツ・えのき・油揚げ	ヨーグルト	牛乳 ふかしいも
19日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・玉葱のすまし汁・果物	☆鮭・キャベツ・卵☆切り干し大根・人参・油揚げ☆玉葱・えのき・ 三つ葉	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
20日 (木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキンマカロニサラダ添え・ほうれん草のなめたけ和え・キノコ汁・果物	☆鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・マカロニ☆ほうれん草・もやし・ なめたけ瓶☆えのき・しめじ・キャベツ・長ネギ	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
21日 (金) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・ユウリンチ・フライドポテト・じゃじゃ麺・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	☆ひじき・人参・油揚げ・しめじ☆鶏肉☆じゃがいも☆豚挽肉・ 麺・玉葱☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ・コーン	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (土)	焼きビーフン・パンパンジーサラダ・三色納豆・若竹汁・果物	☆豚挽肉・ビーフン麺・ピーマン・玉葱☆鶏ささみ・もやし・ きゅうり☆ほうれん草・納豆・人参☆わかめ・タケノコ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り豆腐煮・キャベツと高野豆腐の味噌汁・果物	☆豚挽肉・じゃがいも・玉葱☆ひじき・豆腐・人参・糸こんにゃく・ 油揚げ☆キャベツ・人参・高野豆腐・えのき	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
25日 (火)	鶏と大根の煮物・わかめの酢のもの・豚汁・果物	☆鶏肉・大根☆わかめ・もやし・きゅうり☆豚肉・ごぼう・人参・ 長ねぎ・じゃがいも・豆腐・糸こんにゃく・キャベツ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (水)	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・わかめスープ・果物	☆豚挽肉・白菜・長ねぎ・しいたけ・餃子の皮・ほうれん草☆ ハム・春雨・きゅうり・白ごま☆玉葱・わかめ	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
27日 (木)	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・オクラ納豆・引き昆布煮・厚揚げの味噌汁・果物	☆鮭・ほうれん草☆オクラ・納豆☆引き昆布・人参・油揚げ・ 糸こんにゃく☆厚揚げ・キャベツ・人参	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
28日 (金)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・キノコ汁・果物	☆豚肉・玉葱・人参・大根☆キャベツ・人参・ツナ・コーン☆ ウインナー☆えのき・しめじ・キャベツ・長ネギ・人参	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (土)	冷やし中華・ほうれん草のおかか和え・大根の味噌汁・果物	☆ハム・きゅうり・卵・中華麺☆ほうれん草・もやし・おかか☆ 大根・えのき・人参・油揚げ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
31日 (月)	しゅうまいと温野菜・切り干し大根の煮物・卵スープ・果物	☆豚挽肉・玉葱・キャベツ・ブロッコリー☆切り干し大根・人参・ 油揚げ☆玉葱・人参・たまご	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 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)

前々月平均栄養価(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
540kcal	20.5g	16.9g	585kcal	24g	16g