

みのり保育園 給食室

曜 日	日 に ち	朝おやつ	昼食	おやつ	延長の おやつ	主な 使用食材	栄養摂取量		
		乳児					項目	乳児	幼児
火	1 15 29	牛乳	ドライカレー 冬瓜のスープ ひじきのサラダ メロン	お茶 フルーチェ おせんべい	お菓子	豚ひき肉 パン粉 フルーツ 米 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 煎餅 玉葱 人参 ピーマン レーズン ケチャップ 冬瓜 ひじき キャベツ ほうれん草 豆	エネルギー タンパク質 脂質	488kcal 16g 13.9g	549kcal 16.6g 13.6g
水	2 16 30	牛乳	ご飯 豆腐と長葱のすまし汁 カシキの香味煮 カラフルピーマンの味噌炒め	ヨーグルト ポンデケーキ	お菓子	豆腐 マカロニ 竹輪 味噌 ヨーグルト 牛乳 チーズ 米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 白玉粉 長葱 こんにゃく 生姜 ピーマン	エネルギー タンパク質 脂質	476kcal 21g 12.6g	533kcal 22.8g 11.8g
木	3 17 31	牛乳	レーズンロール コンスープ タンドリーチキン トマトサラダ	牛乳 味噌チーズ 焼きおにぎり おしゃぶり昆布	お菓子	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 味噌 チーズ ぶどうパン 油 ごま油 砂糖 米 しょうが 玉葱 コーンクリーム 生姜 こんにゃく ケチャップ 胡瓜 トマト	エネルギー タンパク質 脂質	446kcal 21.4g 15.9g	537kcal 25.2g 16.6g
金	4 18	牛乳	ご飯 夏豚汁 鯖の梅煮 なすのサラダ	牛乳 水ようかん オレンジ	お菓子	豚肉 味噌 鯖 牛乳 小豆 米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 しょうが 人参 大根 ごぼう 葱 トマト 梅干し 生姜 茄子 かつお ピーマン 寒天 かんづけ	エネルギー タンパク質 脂質	480kcal 23.2g 15g	546kcal 26.3g 15.4g
土	5 19	牛乳	田舎うどん かぼちゃの含め煮 バナナ	牛乳 ココア カップケーキ	お菓子	豚肉 味噌 牛乳 うどん 油 砂糖 ホットケーキミックス バター 人参 大根 しめじ もやし ほうれん草 南瓜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	479kcal 16.9g 14.8g	537kcal 17.8g 14.7g
月	7	牛乳	セタそうめん とり天 ほうれん草と人参の胡麻和え スイカ	牛乳 お星さまゼリー	お菓子	鶏肉 卵 牛乳 かんづけ そうめん 砂糖 油 小麦粉 しょうが かつお 人参 ミートマト しょうが 生姜 ほうれん草 もやし かつお 寒天 桃缶	エネルギー タンパク質 脂質	458kcal 21.8g 13.3g	511kcal 23.3g 12.9g
火	8 22	牛乳	青椒肉絲丼 長葱と椎茸のガラスープ 中華サラダ オレンジ	牛乳 焼きとうもろこし おせんべい	お菓子	豚肉 牛乳 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 煎餅 ピーマン 筍 玉葱 生姜 こんにゃく 長葱 椎茸 人参 胡瓜 かんづけ しょうが	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 20.2g 15.1g	562kcal 22g 15.1g
水	9 23	牛乳	ご飯 豆乳の味噌汁 鮭のくわ焼き キャベツサラダ	ヨーグルト フレンチトースト	お菓子	豆乳 油揚げ 味噌 鮭 ハム ヨーグルト 卵 牛乳 米 砂糖 マヨネーズ 食パン バター 南瓜 もやし 生姜 キャベツ 胡瓜 人参	エネルギー タンパク質 脂質	487kcal 22.2g 15.4g	550kcal 25g 15.5g
木	10 24	牛乳	食パン オニオンスープ ミートローフ プロカリサラダ	牛乳 じゃこ ふりかけご飯 おしゃぶり昆布	お菓子	パン粉 豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ ソース 鰹節 食パン 油 砂糖 米 しょうが 梅シロップ 玉葱 パセリ 人参 しょうが ひじき グリルピーマン ケチャップ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー タンパク質 脂質	466kcal 19.5g 19g	523kcal 21.2g 19.9g
金	11 25	牛乳	ご飯 なすと玉葱の味噌汁 鰹の南蛮漬け 青菜の納豆和え	牛乳 マカロニきな粉	お菓子	味噌 鰹 納豆 牛乳 きな粉 米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ 茄子 玉葱 人参 ピーマン 小松菜	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 21.4g 14.7g	535kcal 23.9g 14.4g
土	12 26	牛乳	ナポリタン 野菜スープ 茹でブロッコリー	牛乳 スコーン	お菓子	パン粉 牛乳 スパゲッティ 油 砂糖 バター マヨネーズ 小麦粉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン ケチャップ キャベツ 人参 ブロッコリー	エネルギー タンパク質 脂質	481kcal 16.6g 19.1g	540kcal 17.4g 20g
月	14 28	牛乳	ほうとう風うどん 厚揚げと胡瓜の胡麻酢和え スイカ	牛乳 鮭と枝豆のご飯 おしゃぶり昆布	お菓子	豚肉 油揚げ 味噌 厚揚げ 牛乳 鮭 うどん 油 砂糖 しょうが 米 南瓜 人参 玉葱 白菜 胡瓜 もやし かつお 枝豆	エネルギー タンパク質 脂質	461kcal 20.1g 13.4g	530kcal 22.6g 13.9g

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより

梅雨がはじまり、真夏のような暑さになる日やジメジメした日が多かった6月。7月も引き続き厳しい暑さが続きそうですね。気温だけでなく湿度も高くなるこの時期は、食欲も落ちやすく夏バテに注意しなくてははいけません。給食でも栄養たっぷりの旬の食材を取り入れ、味付けの工夫もして、子供達が元気に夏を乗り切れるようにサポートしていきます。

ご家庭でも、こまめな水分補給や、室内や外出時での熱中症対策をお願いいたします。

✿7月の行事と食育の活動✿

2日(水)：4歳児／箸の使い方

お箸の使い方や毎日使っている食具の正しい持ち方や使い方を知しましょう。

7日(月)：七夕行事食

七夕は日本の5節句の一つです。子どもたちにも七夕の由来などを伝えます。

お星さまをイメージした給食とおやつを提供します。

8日(火)：3・4・5歳児／給食目標のお話『ばい菌・手洗いについて』

夏になると増えるばい菌。普段から行っている手洗いは、ばい菌を取り除く

方法の一つです。ばい菌をやっつける手洗いの方法をみんなで確認しましょう。

30日(水)：5歳児／食育活動

野菜などの食べ物に触れたり匂いを感じたり、感触を楽しみます。



✿今月の給食目標✿

7月の給食目標は、『**ばい菌をやっつけよう。～手洗い・うがいを上手にしよう～**』です。

梅雨が終わるといよいよ夏本番になります。今年の夏も暑くて湿気が多く、ジメジメとした夏になりそうです。私たちにとっては過ごしにくいものですが、食中毒の原因となる細菌類にとっては絶好の季節です。

食中毒予防の基本は、『**つけない・増やさない・やっつける**』です。

まずは、つけない習慣として手洗い・うがいから始めましょう。

日頃の手洗いやうがいを今一度見直し、ばい菌から体を守りましょう。



✿保育園のおすすめレシピ✿

幼児さんと一緒に作った赤しそジュースのレシピをご紹介します◎

赤しそジュース

【材料】

- ・赤しそ…300g
- ・水…2ℓ
- ・砂糖…300～500g
- ・リンゴ酢(または「酢」)…300g



【作り方】

- ①赤しその葉と茎を分ける。
- ②赤しその葉だけをよく洗う。
- ③水を沸騰させ、葉を5分程度煮る。
- ④葉を取りだし、砂糖を入れ煮溶かす。
- ⑤りんご酢を入れ、味を調整する。
- ⑥冷まして、できあがり。



目の疲れや夏バテ防止に効果的で、暑い時期にピッタリな赤しそジュースです。色の変化も楽しめます♪ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

幼児クラスのお友達が、野菜の栽培をしています。今年度は、とうもろこし・かぼちゃ・スイカを育てています。水やりなどをしながら野菜の成長を見守っています。保育園で実った野菜は、新鮮なうちに給食で皆に提供します。



給食室からのお知らせ

延長のおやつについて、今月より市販のお菓子の提供とさせていただきます。

1日の食事バランスの見直しを行い、給食やおやつでしっかりと栄養や食事量を摂れていることから、ご家庭での夕食を空腹で食べられるよう、夕食に支障のない範囲で軽めのおせんべい等の提供をすることになりました。

ご了承の程、よろしくお願いいたします。ご不明点などありましたら職員までお声がけください。