

7月 給食こんだて

〈目標〉 こわい食中毒に気をつけましょう

1(火) さばのソース焼き ほうれん草の コーンあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	2(水) ナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい	3(木) 豚肉の ごまみそ焼き おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	4(金) つくねの照り焼き きゅうりのあえもの わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	5(土) 鶏肉の塩だれ焼き やさしいマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート
7(月)七夕・誕生会 七夕キーマカレー 七夕サラダ 七夕デザート ※3歳以上児組さん ごはんいりません	8(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	9(水) そぼろ丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ(いちご)	10(木) 豚肉の煮込み ツナあえ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船	11(金) 鶏肉の ケチャップあえ だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート
14(月) チキンチュー ゆでやさしい フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ	15(火) サーモンの 照り焼き 干草あえ だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	16(水) ピザトースト グリーンサラダ ABCスープ フルーツ ＜おやつ＞ ミルクココア 二色どら焼き	17(木)おにぎり day 鶏のから揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁 青りんごゼリー ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ	18(金) さばのみそ煮 和風サラダ かんざしうどん入り すまし汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ
21(月)海の日 ほっけの甘塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)	22(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)	23(水) マーボー丼 華風あえ わかめスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばりんこ(のり塩)	24(木) タンドリーチキン トマトのサラダ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン	25(金) 豆腐ハンバーグ おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番
28(月) 夏やさいカレー グリーンサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(青のり)	29(火) サーモンの コーンマヨ焼き ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばたぼた焼き	30(水) しょうゆラーメン 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	31(木) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ にんじんシリシリ だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	8/1(金)夕涼み会 焼き肉 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には

特別食を準備していますのでお知らせください

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です

(卵)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)

(乳)のマークは、乳製品を除去します(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1～2歳児	460	464	19.0	18.8	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)	390	359	20.5	17.6	1.4	1.6

給食だより

7月に入ると、いよいよ夏本番。夏日、真夏日、猛暑に酷暑に熱帯夜。暑さが厳しくなるにつれ、食欲が落ちて冷たいものやあっさりしたものが食べたくなくなります。夏バテしないように、肉、魚、卵、野菜などバランスよく食べなくてはと思うのですが…。そんなときは、にんにく、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料がおすすです。いつものお料理に取り入れてみましょう。香味野菜は料理にやさしい香りや風味を加え、香辛料は料理に強い風味をプラスし、食欲が増す効果があります。おいしく食べて元気に夏を過ごしましょう！

食育

かみかみ かみかみ おいしい！

白ぶどう味のグミです♡

手作りグミを“かみ・かみ”したよ！

栄養士の先生から、「よくかみかみ 噛んで食べると 唾液がたくさん出て、虫歯の予防になります」と教わりました。みんな注目です！！

6/4(水)「歯の衛生週間」に合わせ、3歳以上児クラスのおやつ時間に手作りグミを提供し、「よく噛んで食べて虫歯を予防しよう！」という食育を行いました。

食育

“おはし”じょうずに使えるかな？ in ひまわり組

6/6(金) ひまわり組で「おはしの正しい持ち方」の食育を行いました。初めは、はしを1本だけを持って動かしてみ、次に2本持って動かします。次は動物のおくちにボールを食べさせてみました。がんばれ！がんばれ！みんなで楽しみながら、正しいはしの持ち方を学びました。

おはし たのしい！ おくちにあーん！

がんばれ！ がんばれ！

声援をうけて 真剣です！！

雑穀米

ざっこくまい

7/7(月)の七夕の日の献立は、キーマカレーを天の川に見立てて、ごはんにかける「七夕キーマカレー」です。今回のキーマカレーのごはんは、星がきらめく夜空に見えるように、黒米などが入った雑穀米(十六穀米)を予定しています。そこで、給食初登場の「雑穀米」について調べてみました！

栄養価が高い: 雑穀米には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

白米だけでは補えない栄養を摂取できる: 雑穀米にすることで、白米だけでは不足しがちな栄養素を効率的に摂取できます。

様々な種類がある: 雑穀米に使用される雑穀の種類は豊富で、それぞれ栄養価や食感が異なります。

雑穀米は、健康的な食生活を送るための有効な選択肢のひとつ！

ぜひ、お子さんから「七夕キーマカレー」や「雑穀米」の感想を聞いてみてください！

< にんじんシリシリ >

材料

にんじん	50g (千切り)
ピーマン	10g (千切り)
ツナフレーク	25g
サラダ油	少々
上白糖	0.5g
めんつゆ	1.5g

- 1) ピーマンをサッとボイルしておく
- 2) フライパンにサラダ油をひいてにんじんを炒める
- 3) にんじんがしんなりしたら、ツナフレークを汁ごと加える
- 4) 全体に火が通ったら、上白糖とめんつゆを入れる
- 5) 汁気が少なくなるまで炒めたらピーマンを加えて出来上がり



< 千草あえ >

材料

キャベツ	100g
きゅうり	10g
にんじん	10g
かまぼこ	15g
上白糖	5g
しょうゆ	5g
サラダ油	4g
すりごま	1.5g

A

- 1) キャベツ・きゅうり・にんじん・かまぼこを千切りにする
- 2) Aを全部混ぜ合わせてドレッシングを作る
- 3) 1)を2)で和える



< つくねの照り焼き >

材料

鶏ひき肉	100g
清酒	0.6g
玉ねぎ	20g (みじん切り)
にんじん	10g (みじん切り)
生しいたけ	5g (みじん切り)
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油 (1)	2g
A 大葉	1枚 (みじん切り)
上白糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	1g
サラダ油 (2)	3g
B 上白糖	2g
しょうゆ	4g
みりん	0.6g

- 1) 鶏ひき肉に清酒を混ぜておく
- 2) みじん切りにした玉ねぎ・にんじん・生しいたけをサラダ油 (1) でしんなりするまで炒めて、塩・こしょうを少々ふる
- 3) 2)の粗熱がとれたら、1)と合わせて混ぜる
- 4) 3)にAをよく混ぜる
- 5) 4)を食べやすい大きさに成型し、サラダ油 (2)をフライパンにひいて、火が通るまで焼く
- 6) 焼いている間に、Bを小鍋でひと煮たちさせてタレを作っておく
- 7) 4)が焼けたら、6)のたれにからめて出来上がり

< おかかあえ >

材料

ブロッコリー	300g
かつお節 (糸けずり)	2g
めんつゆ	10g

- 1) ブロッコリーを食べやすい大きさにカットする
- 2) 沸騰したお湯でボイルをする
- 3) 食べやすいかたさにゆでたらザルにあげて粗熱をとる
- 4) ボウルにうつして、かつお節とめんつゆで和える

