



吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
3	(月)	肉じゃが もやしサラダ みそ汁 りんご	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干しいたけ/もやし、 キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/麩、人参、玉ねぎ、ねぎ、み そ/りんご	☆ミートパンネ(マカロニ、豚ひき 肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、トマ ト缶、ケチャップ、ソース)、牛乳
4	(火)	さばのみそ煮 甘酢大根 はなやか汁 オレンジ	鯖、土生姜、みそ/大根、水菜、みかん缶/ほうれん草、人参、油 揚げ、卵、スキムミルク/オレンジ	☆もちもちチーズ(白玉粉、豆 腐、油、小麦粉、BP、粉チーズ、 塩)、牛乳
5	(水)	旬の野菜スープパスタ フレンチサラダ バナナ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、なす、マッ シュルーム缶、トマト、トマトジュース、コンソメ、粉チーズ/じゃが 芋、人参、コーン缶/バナナ	ヨーグルト、おかし
6	(木)	魚のチーズムニエル おからサラダ 野菜スープ キウイ	ひらめ、小麦粉、粉チーズ、バター/おから、しめじ、きゅうり、コー ン缶、ハム、人参、マヨドレ/キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ/キ ウイ	☆ジャムサンド(食パン、イチゴ ジャム)、牛乳
7	(金)	セタそうめん 星のコロッケ ゆで野菜 チーズ	そうめん、卵、スキムミルク、オクラ、ハム、人参、かにかまぼこ/ コロッケ、油/ブロッコリー、人参、きゅうり、いりごま/チーズ	セタゼリー、牛乳
10	(月)	高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻ネーズ和え みそ汁 キウイ	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにやく、きぬさや/ いんげん、かにかまぼこ、きゅうり、いりごま、マヨドレ/なす、玉ね ぎ、油揚げ、みそ/キウイ	☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、豆 腐、醤油、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
11	(火)	あじの野菜ソース和え ピーマンのみそ炒め わかめスープ オレンジ	鰯、片栗粉、油、玉ねぎ、ベーコン、セロリ、コンソメ、ケチャップ/ キャベツ、ピーマン、コーン缶、みそ/わかめ、玉ねぎ、人参、えの き、コンソメ/オレンジ	☆バナナブレッド(小麦粉、BP、 バター、砂糖、卵、バナナ)、牛 乳
12	(水)	カレー きのこサラダ りんご	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、りんご、カレールー/しめじ、えの き、ハム、ほうれん草、コーン缶/りんご	☆ロックビスケット(小麦粉、BP、 バター、三温糖、卵、牛乳、コー ンフレーク)、牛乳
13	(木)	シーチキンのおとし揚げ キャベツのおかか和え ごま汁 チーズ	ツナ、グリーンピース、玉ねぎ、人参、土生姜、小麦粉、油/キャベ ツ、人参、かつお節、梅肉/いりごま、小松菜、人参、豆腐/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
14	(金)	切干大根の卵焼き スパゲティナポリタン ゆで野菜 パイン缶	切干大根、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、スキムミ ルク/スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャッ プ/ブロッコリー、人参、マヨドレ/パイン缶	ヨーグルト、おかし
18	(火)	まぐろのさっぱり甘酢ソース ひじきとさつまいもの和え物 すまし汁 オレンジ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ひじき、さつま芋、きぬさや/ チンゲン菜、玉ねぎ、人参、なると/オレンジ	☆米粉ケーキ(上新粉、小麦粉、 BP、豆乳、砂糖、油)、牛乳
19	(水)	ごぼう入りハンバーグ ごまじゃこ和え みそ汁 バナナ	豚ひき肉、ごぼう、人参、みそ、豆腐、パン粉/もやし、ほうれん 草、人参、ちりめんじゃこ、いりごま/大根、えのき、人参、わか め、みそ/バナナ	☆カルピスゼリー(カルピス、寒 天、みかん缶)、牛乳
20	(木)	焼きそば アスパラスープ チーズ	中華めん、豚肉、ピーマン、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、ソー ス/アスパラガス、人参、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、枝豆)、 フルーツ
21	(金)	ミートグラタン マカロニサラダ りんご	なす、玉ねぎ、トマト缶、豚ひき肉、コンソメ、小麦粉、ケチャップ、 ソース、粉チーズ、パン粉、パセリ/マカロニ、ツナ、きゅうり、人 参、マヨドレ/りんご	ヨーグルト、おかし
24	(月)	白身魚のオランダ揚げ いそべポテト 春雨スープ キウイ	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/じゃが芋、青のり/ 春雨、人参、しいたけ、もやし、にら、コンソメ/キウイ	☆蒸しパン(小麦粉、BP、砂糖、 ジャム)、牛乳
25	(火)	まごころ弁当		☆干しうどのかりんとう(干しう どん、片栗粉、油、土生姜、砂 糖)、牛乳
26	(水)	鮭のみそ漬け焼き おひたし みそ汁 オレンジ	鮭、ねぎ、みそ/白菜、ほうれん草、人参、かにかまぼこ、いりごま /油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
27	(木)	あさりとかぼちゃのシチュー コールスローサラダ チーズ	あさり、ベーコン、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、いんげん、コンソメ、 バター、小麦粉、スキムミルク/ハム、キャベツ、りんご、干しぶど う/チーズ	りんご、おかし、牛乳
28	(金)	五目おこわ ゆで野菜 ミートローフ すまし汁 パイン缶	米、鶏肉、人参、干しいたけ、ごぼう、いんげん/ブロッコリー、 人参/ひじき、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、コーン缶、パン粉、 ケチャップ、ソース/オクラ、玉ねぎ、人参、わかめ/パイン缶	おたのしみおやつ
31	(月)	鶏と大豆の中華煮 わかめときゅうりの三杯酢 ポテトスープ バナナ	鶏手羽先、大豆、にんにく/わかめ、きゅうり、人参、ちくわ/じゃが 芋、玉ねぎ、人参、コンソメ/バナナ	☆五平餅(米、小麦粉、油、 みそ、砂糖、)、牛乳

お知らせ

7日(金) セタメニュー (ご飯はいりません)

25日(火) おにぎり弁当

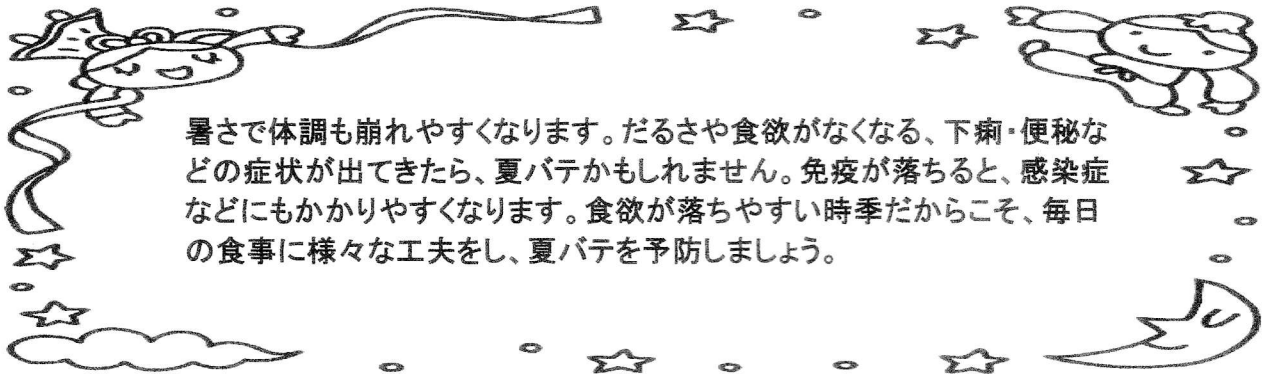
20日(木) 焼きそばの日 (ご飯はいりません)

28日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)



給食だより

◎夏バテを予防しよう



暑さで体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

おすすめレシピ

◎梅しらすおにぎり

材料	
米	2合
しらす干し	24g
梅干し	24g
ほうれん草	60g
塩	1g

- ①ごはんを普通に炊く。
- ②ほうれん草は茹でて1cm位の長さに切る。
- ③梅干しは種を除き、細かくたたく。しらすは湯通しをしておく。
- ④炊き上がったごはん材料全部を混ぜ合わせる。塩で味を調整し、おにぎりを作る。

◎枝豆と梅の混ぜご飯

材料	
米	2合
ゆで枝豆	200g
梅干し	11g
いりごま	5g
塩	1g

- ①枝豆はさっと茹でてさやから豆を取り出しておく。
- ②梅は種を取り、細かくたたいておく。
- ③炊いたご飯に①②を混ぜ、ごまと塩で味を整える。

◎あけぼのライス

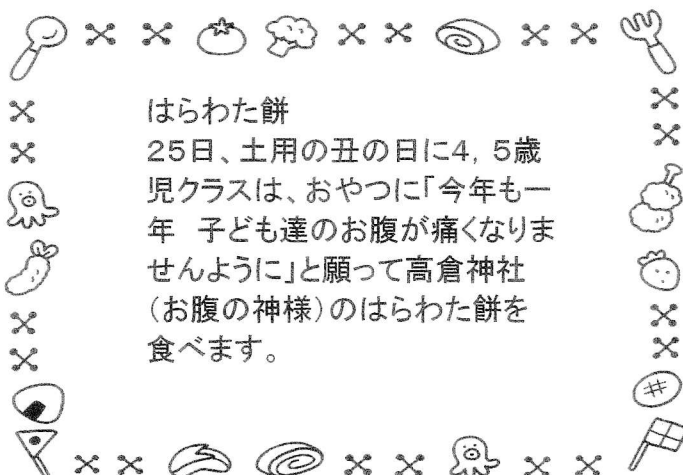
材料	
米	2合
人参	90g
しらす干し	15g
バター	7g
塩	2g
しょうゆ	15g

- ①人参はすりおろす。
 - ②バターで①をいためる。
 - ③塩、しょうゆでご飯を炊く。
 - ④よく蒸した③に②を加え、さっと混ぜる。
- * ご飯は水加減を少し控えて炊く。

◎豚肉のしょうがごはん

材料	
米	2合
豚肉	100g
しょうが	5g
しょうゆ	大さじ2
油	5g
いりごま	5g

- ①米は普通に炊く。
- ②豚肉は2～3cmにきって、しょうがをすって、しょうゆの中にいっしょに漬け込む。
- ③油で②を汁ごと炒める。
- ④炊き上がったご飯に③といりごまを混ぜる。



はらわた餅

25日、土用の丑の日に4, 5歳児クラスは、おやつに「今年も一年子ども達のお腹が痛くなりませんように」と願って高倉神社(お腹の神様)のはらわた餅を食べます。

7月は、おにぎり弁当の日です。お楽しみの果物は園で準備しますので、おにぎりのみでお願いします。(0, 1歳児は、まごころ弁当をお願いします)