



献立表

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	スペイン風オムレツ 青菜のサラダ コンソメスープ ぶどう	卵、ピーマン、玉ねぎ、トマト、豚肉/ほうれん草、人参、コーン缶、マヨドレ/ベーコン、玉ねぎ、ニラ、人参、コンソメ/ぶどう	ヨーグルト、おかし
2	木	魚のチーズムニエル きゅうりのポリポリ みそ汁 キウイ	ひらめ、小麦粉、粉チーズ、バター/きゅうり、いりごま/豆腐、えのき、キャベツ、玉ねぎ、人参、みそ/キウイ	☆ミニアメリカンドッグ(ホットケーキミックス、豆乳、ウインナー、おから、油)、牛乳
3	金	旬の野菜スープパスタ かぼちゃサラダ チーズ	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/かぼちゃ、きゅうり、人参、マヨドレ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
6	月	肉じゃが 水菜サラダ 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/水菜、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/りんご	☆米粉ケーキ(上新粉、小麦粉、B.P、豆乳、砂糖、油、イチゴジャム)、牛乳
7	火	セタそうめん 星のコロッケ 蒸し野菜 チーズ	そうめん、オクラ、ハム、人参、かにかまぼこ、干しいたけ/コロッケ、油/ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン缶、いりごま/チーズ	セタゼリー、おかし、牛乳
8	水	鮭の人参衣焼き 中華風和え すまし汁 ぶどう	鮭、小麦粉、人参、卵、スキムミルク/きゅうり、ひじき、春雨、人参、ごま油/玉ねぎ、人参、麩、ねぎ/ぶどう	黒糖パン、牛乳
9	木	夏野菜カレー 春雨サラダ オレンジ	牛肉、にんにく、土生姜、かぼちゃ、ピーマン、なす、人参、玉ねぎ、りんご、カレールー/春雨、人参、きゅうり、ハム/オレンジ	☆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)
10	金	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 パナナ	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/パナナ	ヨーグルト、おかし
13	月	切干大根の卵焼き 鶏肉のトマト煮込み 蒸し野菜 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/鶏肉、トマト、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマトジュース、にんにく/人参、ブロッコリー、かぼちゃ、マヨドレ/パイン缶	ビスケット、牛乳
14	火	鮭のみそ漬け焼き おひたし みそ汁 ぶどう	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/ぶどう	☆ミートペンネ(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
15	水	鶏のから揚げ ゆで野菜 タンホアタン チーズ	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/キャベツ、人参、かつお節/卵、玉ねぎ、じゃが芋、コーン缶、わかめ、人参/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
16	木	高野豆腐の煮物 ひじきの和え物 みそ汁 オレンジ	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん/ひじき、さつま芋、いんげん/なす、玉ねぎ、人参、みそ/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
17	金	あさりとかぼちゃのシチュー チキンサラダ バナナ	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/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/バナナ	ヨーグルト、おかし
20	月	アスパラスープ 焼きそば りんご	グリーンアスパラガス、人参、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、コンソメ/中華そば、豚肉、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ソース/りんご	☆干しうどんのかりんとう (干しうどん、片栗粉、油、土生姜、砂糖)、牛乳
21	火	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 パナナ	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/パナナ	はらわた餅(4.5歳児のみ) ☆フルーツ寒天(寒天、パイン缶、みかん缶)、牛乳
22	水	まぐろのさっぱり甘酢ソース ひじきサラダ すまし汁 チーズ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ひじき、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、なると/チーズ	メロン、おかし、牛乳
27	月	豚肉のねぎ焼き ごまじゃこあえ 春雨スープ オレンジ	豚ロース、ねぎ、卵、ごま油/水菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、いりごま/春雨、人参、ベーコン、チンゲン菜、コンソメ/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
28	火	冷やしきつねうどん 切干大根の煮物 チーズ	うどん、鶏肉、人参、ほうれん草、油揚げ/切干大根、ねぎ、じゃが芋、干しいたけ、人参、ちくわ/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、白す干し、いりごま)、フルーツ
29	水	鯖のりんごソースがけ ジャーマンポテト みそ汁 ぶどう	鯖、土生姜、片栗粉、りんご、玉ねぎ、油/じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ/キャベツ、油揚げ、人参、玉ねぎ、みそ/ぶどう	ヨーグルト、おかし
30	木	五目おこわ 蒸し野菜 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、枝豆/鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、れんこん、土生姜/オクラ、玉ねぎ、人参、なると/パイン缶	おたのしみおやつ、牛乳
31	金	おにぎり弁当		おせんべい、牛乳

●お知らせ

7日(火) セタメニュー (ご飯はいりません)

28日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

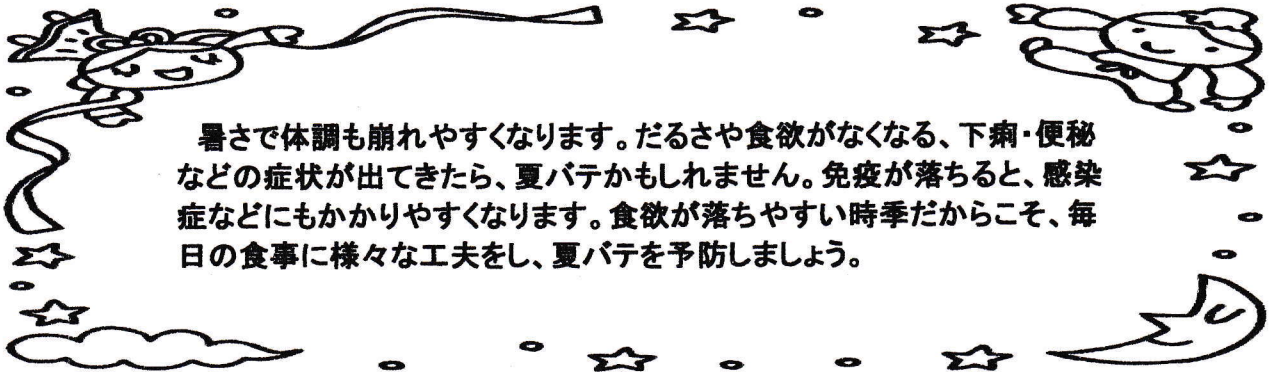
30日(木) 誕生会 (ご飯はいりません)

31日(金) おにぎり弁当



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枝豆はさつと茹でて、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

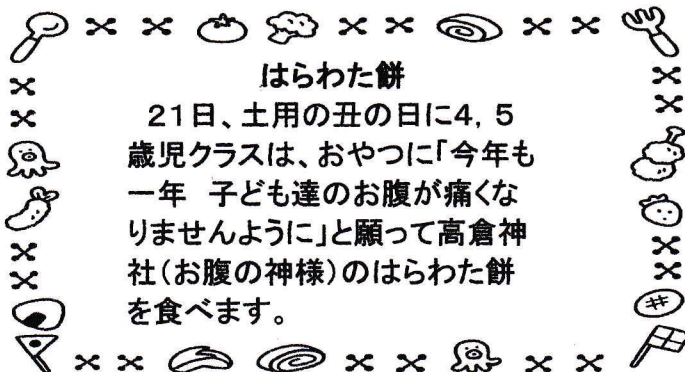
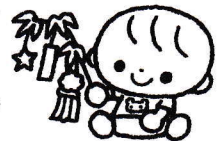
- ①人参はすりおろす。
 - ②バターで①をいためる。
 - ③塩、しょうゆでご飯を炊く。
 - ④よく蒸した③に②を加え、さつと混ぜる。
- * ご飯は水加減を少し控えて炊く。

◎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、しょうがをすつて、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。

星型に抜いた
チーズを飾ると
七夕に
ぴったり◎



はらわた餅

21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ありませんように」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)

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎない様に気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因にもなりますので注意してください。