



☆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
3	月	なすと豚肉の生姜焼き 中華サラダ コーンスープ パナナ	豚肉、なす、玉ねぎ、しょうゆ、土生姜/春雨、水菜、きゅうり、人参、ハム/クリームコーン缶、人参、玉ねぎ、オクラ、コンソメ/パナナ	☆人参ドーナツ(人参、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
4	火	魚の和風あんかけ 枝豆の卵の花煮 すまし汁 チーズ	さわら、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき/おから、枝豆、人参、大豆/ナルト、玉ねぎ、人参、ねぎ/チーズ	メロン、おかし、牛乳
5	水	鶏のから揚げ ブロッコリーの海苔和え パスタスープ キウイ	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/ブロッコリー、人参、きざみのり/マカロニ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、鶏ささみ、コンソメ/キウイ	ヨーグルト、おかし
6	木	鮭のレモン焼き おひたし ひじきの炒り煮 オレンジ	鮭、土生姜、ねぎ、レモン汁/ほうれん草、人参、しめじ、いりごま/ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、しらたき/オレンジ	☆ウインナーサンド(バターロール、ウインナー、きゅうり、ケチャップ)、牛乳
7	金	肉だんごと大豆のスープ 蒸し野菜 りんご	豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、大豆、白菜、人参、小松菜、しいたけ、コンソメ、ケチャップ/ブロッコリー、きゅうり、人参、マヨドレ/りんご	☆蒸しとうもろこし、牛乳
11	火	夏野菜シーフードカレー 野菜の即席漬け りんご	いか、えび、鶏肉、トマト、なす、ピーマン、オクラ、人参、玉ねぎ、にんにく、土生姜、カレールー/キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ゆかり/りんご	☆かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、BP、砂糖、かぼちゃ)、牛乳
17	月	なすのミートスパ ちりじゃこサラダ ふりかけ ぶどう	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、スパゲティ/キャベツ、きゅうり、コーン缶、わかめ、ちりめんじゃこ、りんご/ふりかけ/ぶどう	アイスクリーム (0~2歳クラスはゼリー)
18	火	鱈のマリネ 春雨と夏野菜のキラキラ盛り みそ汁 オレンジ	あじ、小麦粉、油、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、パプリカ/春雨、きゅうり、オクラ、キャベツ、ごま油/豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	☆マカロニのきな粉和え(マカロニ、きなこ、砂糖)、牛乳
19	水	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ わかめスープ パナナ	鶏肉、土生姜、にんにく/ひじき、人参、きゅうり、ほうれん草、ツナ、コーン缶/わかめ、玉ねぎ、人参、コンソメ/パナナ	ヨーグルト、おかし
20	木	鮭のチーズ焼き 蒸し野菜 すまし汁 キウイ	鮭、玉ねぎ、チーズ、マヨドレ、パセリ/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨドレ/えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/キウイ	シフォンケーキ、牛乳
21	金	冷やし中華 ピーマンとじゃこのきんぴら チーズ	中華そば、ハム、きゅうり、コーン缶、トマト、いりごま、きざみのり/ピーマン、人参、ごま油、しらす干し、ゴマ/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、枝豆)、 パン缶
24	月	まぐろとパプリカの揚げ煮 切干大根のサラダ わかめ汁 チーズ	まぐろ、土生姜、片栗粉、油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ/チーズ	スイカ、おかし、牛乳
25	火	おにぎり弁当の日	2, 3, 4, 5歳児クラスはおにぎりの日 0, 1歳児クラスは、まごころ弁当をお願いします お楽しみの果物は園で準備します	☆コーンガレット(コーン缶、卵、牛乳、B.P、バター、塩、小麦粉、強力粉)、牛乳
26	水	すいとん汁 野菜のごまよごし オレンジ	鶏肉、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、小麦粉/白菜、ほうれん草、人参、いりごま/オレンジ	ヨーグルト、おかし
27	木	チンジャオロースー スパゲティサラダ みそと豆乳のスープ ぶどう	牛肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、土生姜/スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/人参、じゃが芋、ねぎ、こんにゃく、豆乳、みそ/ぶどう	☆みどりだんご(白玉粉、モロヘイヤ、きな粉、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
28	金	キーマカレー 蒸し野菜 フワフワスープ パナナ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、土生姜、グリーンピース、カレールー、ケチャップ/ブロッコリー、人参、コーン缶、かつお節/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、スキムミルク、粉チーズ、パン粉、パセリ、コンソメ/パナナ	おたのしみおやつ、牛乳
31	月	魚の変わり揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁 オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/玉ねぎ、人参、えのき、豆腐/オレンジ	黒糖パン、牛乳

お知らせ

21日(金) 麺の日 (ご飯はいりません)

25日(火) おにぎり弁当

28日(金) 誕生会 (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。



給食だより

夏を元気に健康に過ごそう！

毎日暑い日が続きます。冷房をかけた室内と外との温度差や、冷たいものの食べすぎ飲みすぎなどでおこる夏バテ。たんぱく質、ビタミンBをたくさん含む食材(豚肉、枝豆、豆腐、納豆、イワシなど)は夏バテ予防に有効です。食べやすい調理・食材などで工夫をし、しっかり食べ夏バテを予防しましょう。

おすすめレシピ

今月は卵、乳製品アレルギーの子どもと一緒に食べられる、もちもちした米粉ケーキを紹介します。

◎米粉ケーキ

材料 (3~5歳児一人分)

小麦粉	20g
上新粉	5g
ベーキングパウダー	0, 7g
豆乳	26g
砂糖	5g
サラダ油	1, 7g

作り方

- ① 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダーは合わせ、ふるっておく。
- ② ボールに豆乳と砂糖を入れ、泡立て器を使って、砂糖が溶けるように良く混ぜる。
- ③ ②に油を加え混ぜる。
- ④ ③に①の粉類を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ④をカップケーキ型に入れ、180℃に予熱したオーブンで15分位焼き、粗熱をとる。

うんちは健康のバロメーター

うんちは、健康状態を知る目安になります。理想は、硬すぎず軟らかすぎない「バナナうんち」。健康なうんちはくさくありませんが、肉類ばかり食べているとおうようになり、硬めに。理想の色は黄土色ですが、こちらも肉類ばかり食べていると、濃い茶系になります。おなかを壊しているなど体調がすぐれないときは、水分量が多いビチビチうんちに。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときなど水分の少ないコロコロうんちになります。



水分補給で熱中症予防を

1日に必要な水分量は子どもほど多く、体重1kg当たり、乳児で150ml、幼児なら100mlと言われています。体重20kgなら1日2Lの水が必要になります。園では、体を動かす活動など汗をかく前後にお茶を飲むようにしています。適切な水分補給は熱中症の予防になるので、ご家庭でも水やお茶を意識してとるように心がけてください。



夏野菜でお手伝いデビュー

夏のお手伝いデビューのチャンスです。ミニトマトのへた取り、枝豆のさや取り、とうもろこしの皮むきなど、気軽に取り組めることがたくさんあります。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。ただし、調理前の手洗いはもちろん、まな板やボウルなど調理器具の洗浄はしっかりおこないましょう。

