



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	木	豚肉のねぎ焼き ひじきの和え物 みそ汁 バナナ	豚ロース、ねぎ、卵/ひじき、さつまい、いんげん/なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/バナナ	☆野菜クラッカー(薄力粉、パセリ、人参、B.P、ラード、コンソメ)、牛乳
2	金	あさりとかぼちゃのシチュー チキンサラダ みかん	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/みかん	☆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
5	月	スペイン風オムレツ 青菜のサラダ コンソメスープ オレンジ	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/オレンジ	ヨーグルト、おかし
6	火	かつおの照り焼き ゆで野菜 みそ汁 キウイ	かつお、土生姜、にんにく、いりごま/キャベツ、人参、ハム/油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ/キウイ	☆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
7	水	七夕そうめん 星のコロッケ 蒸し野菜 チーズ	そうめん、オクラ、ハム、人参、鶏ささみ、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	七夕ゼリー、おかし、牛乳
8	木	魚のチーズムニエル ジャーマンポテト すまし汁 バナナ	ひらめ、小麦粉、粉チーズ、バター/じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ/玉ねぎ、人参、麩、ねぎ/バナナ	☆五平餅(米、小麦粉、油、みそ、砂糖)、牛乳
9	金	鶏と大豆の中華煮 ごまじょ和え タンホアタン りんご	鶏手羽先、大豆、にんにく/水菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、いりごま/卵、玉ねぎ、じゃが芋、コーン缶、わかめ、人参/りんご	おやさいパン、牛乳
12	月	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ ゼリー	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん/ブロッコリー、人参、かつお節/キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ/ゼリー	キウイ、おかし、牛乳
13	火	まぐろのさっぱり甘酢ソース わかめときゅうりの三杯酢 みそ汁 オレンジ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/わかめ、きゅうり、人参、ちくわ/豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、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
14	水	夏野菜カレー 春雨サラダ りんご	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/りんご	ヨーグルト、おかし
15	木	鮭のみそ漬け焼き おひたし すまし汁 バナナ	鮭、ねぎ、みそ/白菜、ほうれん草、人参、かにかまぼこ、いりごま/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ねぎ/バナナ	☆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
16	金	旬の野菜スープパスタ かぼちゃサラダ キウイ	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/キウイ	黒糖パン、牛乳
19	月	アスパラスープ 焼きそば ふりかけ チーズ	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/ふりかけ/チーズ	メロン、おかし、牛乳
20	火	鯖のりんごソースがけ きゅうりのポリポリ みそ汁 オレンジ	鯖、土生姜、片栗粉、りんご、玉ねぎ、油/きゅうり、いりごま/キャベツ、油揚げ、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
21	水	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	☆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)
26	月	鮭の人参衣焼き 中華風和え みそ汁 オレンジ	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/豆腐、えのき、キャベツ、玉ねぎ、人参、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
27	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)、びわ缶
28	水	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 バナナ	鱈、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/バナナ	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
29	木	五目おこわ 蒸し野菜 つくね 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、マヨドレ/豚ひき肉、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
30	金	おにぎり弁当		おせんべい、牛乳

●お知らせ

7日(水) 七夕メニュー (ご飯はいりません)

27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。

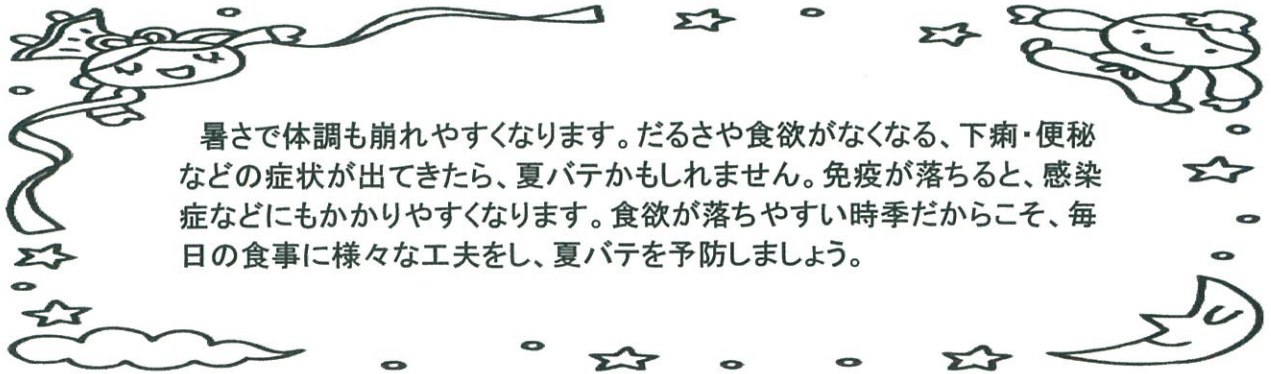
29日(木) 誕生会 (ご飯はいりません)

30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

今回はリクエストのあったメニューを紹介したいと思います！
ぜひおうちでも作ってみてください！

○かわりフライ

材料：(3～5歳児1人分)

- ・白身魚 1切
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 3g
- ・卵 6g
- ・パン粉 5g
- ・人参 4g
- ・パセリ 0.6g
- ・粉チーズ 1g
- ・揚げ油

作り方

- ①白身魚に、塩こしょうを振りかけておく。
- ②人参、パセリはみじん切りにし、パセリは水にさらし、よく絞っておく
- ③パン粉の中に②と粉チーズを加え、よく混ぜておく。
- ④①に小麦粉をつけ、溶き卵をくぐらせて、③のパン粉をつけて、油で揚げる。



はらわた餅

28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、飲み過ぎないよう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。