



# 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
2	月	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、きざみのり/ ピーマン、人参、ごま油、しらす干し、いりごま/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、枝豆)、 パン缶
3	火	なすと豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ みそと豆乳のスープ パナナ	豚肉、なす、玉ねぎ、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/パナナ	ビスケット、牛乳
4	水	鱈のマリネ ブロッコリーの海苔和え 春雨スープ オレンジ	あじ、小麦粉、油、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、パプリカ/ ブロッコリー、人参、きざみのり/春雨、人参、ベーコン、 チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
5	木	夏祭りの日	緑日メニュー	☆祭りのおかし
6	金	魚の和風あんかけ ほうれん草のごま和え すまし汁 キウイ	さわら、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき/ほうれん草、人参、 水菜、いりごま/なると、玉ねぎ、人参、ねぎ/キウイ	☆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
10	火	すいとん汁 野菜のごまごし チーズ	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/チーズ	りんご、おかし、牛乳
11	水	魚の変わりづけ いそペポテ みそ汁 オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/じゃが芋、青のり/豆腐、 えのき、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
12	木	なすのミートスパ ちりじゃこサラダ ふりかけ パナナ	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/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
16	月	夏野菜チキンカレー 野菜の即席漬け キウイ	鶏肉、ウインナー、トマト、なす、ピーマン、オクラ、人参、玉ねぎ、 じゃが芋、にんにく、土生姜、りんご、カレールー/キャベツ、 きゅうり、人参、コーン缶、ゆかり/キウイ	アイスクリーム (0~2歳クラスはゼリー)
17	火	鶏のから揚げ 枝豆の卵の花煮 みそ汁 パナナ	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/おから、枝豆、人参、大豆/麩、人参、 玉ねぎ、ねぎ、みそ/パナナ	☆かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、 BP、砂糖、かぼちゃ)、牛乳
18	水	魚のムニエル 蒸し野菜 わかめスープ オレンジ	白身魚、片栗粉、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、にんにく/ ブロッコリー、人参、きゅうり、かつお節/わかめ、人参、玉ねぎ、 えのき、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
19	木	チンジャオロースー 水菜サラダ すまし汁 チーズ	牛肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、土生姜/水菜、キャベツ、 人参、コーン缶、マヨドレ/玉ねぎ、人参、ねぎ、豆腐/チーズ	メロン、おかし、牛乳
20	金	鮭のレモン焼き おひたし ひじきの炒り煮 りんご	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/りんご	シフォンケーキ、牛乳
23	月	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ みそ汁 りんご	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/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/りんご	☆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)
24	火	鮭のチーズ焼き 春雨と夏野菜のキラキラ盛り パスタスープ ゼリー	鮭、玉ねぎ、チーズ、マヨドレ、パセリ/春雨、きゅうり、オクラ、 キャベツ、ごま油/マカロニ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、 鶏ささみ、コンソメ/ゼリー	スイカ、おかし、牛乳
25	水	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 お楽しみのお菓子は園で準備します	☆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	木	まぐろとパプリカの揚げ煮 切干大根のサラダ わかめ汁 パナナ	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/パナナ	ヨーグルト、おかし
27	金	キーマカレー 蒸し野菜 フワフワスープ オレンジ	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/オレンジ	おたのしみおやつ、牛乳
30	月	肉だんごと大豆のスープ 蒸し野菜 オレンジ	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、人参、きゅうり、マヨドレ/ 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
31	火	夏野菜の肉みそ和え 中華サラダ コーンスープ パナナ	かぼちゃ、なす、じゃが芋、ピーマン、鶏ひき肉、みそ/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	黒糖パン、牛乳

お知らせ

2日(月) 麺の日 (ご飯はいりません) 5日(木) 夏祭りの日(ご飯はいりません)

25日(水) おにぎり弁当

27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B1をたくさん含む食材(豚肉、枝豆、豆腐、納豆、いわしなど)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、子供たちにも人気のあった食べやすいおやつを紹介します！



#### ◎五平餅

##### 材料

米	25g
小麦粉	2g
油	1g
みそ	2g
砂糖	0.5g
みりん	0.5g

##### 作り方

- ① 洗米をして吸水させ、少し水を多めにして、柔らかめにご飯を炊く。
- ② 調味料を合わせて鍋に入れ、火にかけて練る。
- ③ ご飯が炊きあがったら、熱いうちに小麦粉を振り入れ、マッシャーで混ぜつぶす。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、③を伸ばす。
- ⑤ その上に油を塗り、さらに②を塗って、オーブン180℃で10分焼く。

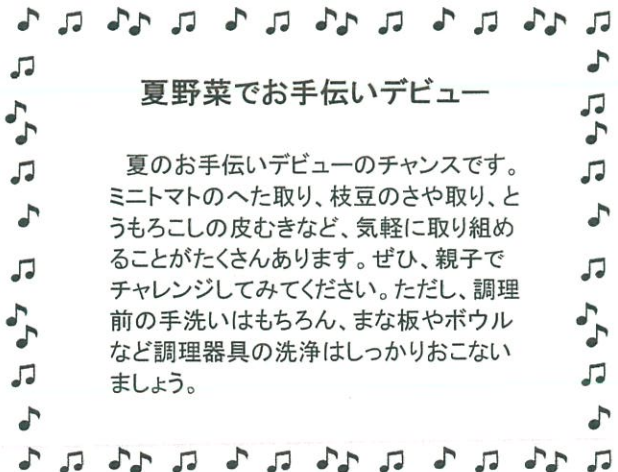
### うんちは健康のバロメーター

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、水分量が多いビチャうんちに。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、定期的に水分補給を行い、特に体を動かす活動など汗をかく前後にはしっかりとお茶を飲むように声をかけています。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。

