



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 月	肉だんご大豆のスープ スパゲティサラダ 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/スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/りんご	ビスケット、牛乳
2 火	魚のムニエル ポテトスープ バナナ	白身魚、片栗粉、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、にんにく/コーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご/じゃが芋、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/バナナ	☆米粉ケーキ(上新粉、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、油、イチゴジャム)、牛乳
3 水	鶏のから揚げ ゆかり和え みそ汁 キウイ	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/ほうれん草、もやし、人参、ゆかり/葱、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/キウイ	ヨーグルト、おかし
4 木	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、さざみ/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)、 パイン缶
5 金	魚の和風あんかけ 蒸し野菜 すまし汁 オレンジ	さわら、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき/ブロッコリー、人参、きゅうり、かつお節/なると、玉ねぎ、人参、ねぎ/オレンジ	シフォンケーキ、牛乳
8 月	鶏肉のさっぱり煮 中華サラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉、土生姜、にんにく/春雨、水菜、きゅうり、人参、ハム/豆腐、えのき、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
9 火	すいとん汁 ブロッコリーの海苔和え チーズ	鶏肉、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、小麦粉/ブロッコリー、人参、さざみのり/チーズ	りんご、おかし、牛乳
10 水	鮭のレモン焼き おひたし ひじきの炒り煮 バナナ	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/バナナ	おせんべい、牛乳
12 金	なすのミートスパ ちりじゃこサラダ ふりかけ キウイ	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/キウイ	☆人参ドーナツ(人参、ホット ケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
16 火	夏野菜チキンカレー 野菜の即席漬 りんご	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/キヤベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ゆかり/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)
17 水	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 バナナ	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/バナナ	ヨーグルト、おかし
18 木	ひじき入りハンバーグ ほうれん草のごま和え みそ汁 チーズ	豚ひき肉、豆腐、パン粉、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、干しいたけ/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/チーズ	メロン、おかし、牛乳
19 金	鱈のマリネ 蒸し野菜 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、枝豆、マヨドレ/春雨、人参、ペーコン、チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	☆かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、BP、砂糖、かぼちゃ)、牛乳
22 月	まぐろとパプリカの揚げ煮 切干大根のサラダ チンゲン菜スープ ゼリー	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/チンゲン菜、えのき、人参、ペーコン、コンソメ/ゼリー	オレンジ、おかし、牛乳
23 火	なすと豚肉の生姜焼き 小魚和え みそと豆乳のスープ バナナ	豚肉、なす、玉ねぎ、土生姜/ほうれん草、人参、水菜、ちりめんじゃこ/人参、じゃが芋、ねぎ、こんにやく、豆乳、みそ/バナナ	☆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
24 水	カレイのパン粉焼き 枝豆の卵の花煮 わかめ汁 りんご	かれい、にんにく、パセリ、パン粉、カレールー/おから、枝豆、人参、大豆/わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ/りんご	ヨーグルト、おかし
25 木	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	
26 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、ペーコン、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	☆バナナクッキー(片栗粉、バナナ、油、砂糖、小麦粉)、 牛乳
29 月	チンジャオロースー いそべポテト コーンスープ オレンジ	牛肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、土生姜/じゃが芋、青のり/クリームコーン缶、人参、玉ねぎ、オクラ、コンソメ/オレンジ	アイスクリーム (0~2歳児クラスはゼリー)
30 火	魚の麦わりづけ 水菜サラダ わかめスープ チーズ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/水菜、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/わかめ、人参、玉ねぎ、えのき、コンソメ/チーズ	スイカ、おかし、牛乳
31 水	夏野菜の肉みそ和え ひじきサラダ すまし汁 バナナ	かぼちゃ、なす、じゃが芋、ピーマン、鶏ひき肉、みそ/ひじき、人参、きゅうり、ほうれん草、ツナ、コーン缶/玉ねぎ、人参、ねぎ、豆腐/バナナ	ヨーグルト、おかし

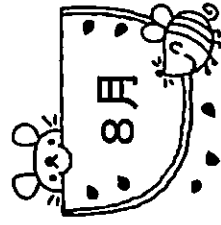
お知らせ

4日(木) 麺の日 (ご飯はいりません)

25日(木) おにぎり弁当

26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。

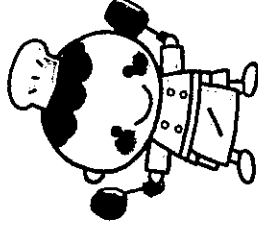


給食だより

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、具沢山でも食べやすいスープを紹介します！

◎タンホアタン

材料

- ・卵 15g
- ・玉ねぎ 20g
- ・じゃが芋 20g
- ・コーン缶 20g
- ・人参 5g
- ・乾燥わかめ 0.2g
- ・鶏がらスープの素 0.8g
- ・食塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 1g
- ・水 150ml

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。
- ② 人参は皮をむき、薄めのいちよう切り、たまねぎも皮をむきうすざりにする。コーン缶は水を切っておく。
- ③ 水を入れて沸かした鍋に、じゃが芋、人参、玉ねぎを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にコーン缶、乾燥わかめ、調味料を入れて調味し、最後に溶き卵を入れて完成。

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におうようになり、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もほとんど多く、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、気軽に取り組み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。

