

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 30	食パン 鶏肉の香味焼き 春雨とオクラの中華風 ほうれん草とトマトのスープ	麦茶 サブレ	スキムミルク うぐいすパン	<風邪をひいてしまつたら・・・> 1. 脱水症状を防ぐために水分補給しましょう。(番茶・ほうじ茶・麦茶・おろしりんご・野菜スープなど) 2. 熱のある時はビタミンCやB1を補給しましょう。(じゃがいも・にんじん・豆腐・かぼちゃ・卵など) 3. 消化が良く、からだを温める食事をとりましょう。(おかゆ・味噌汁・うどんなど)	食パン、はるさめ、ごま油、砂糖	鶏肉、脱脂粉乳、みそ、鶏もも肉	もやし、ほうれん草、トマト、にんじん、たまねぎ、オクラ、にんにく
火 31	夏野菜カレー フルーツ和え 牛乳	ココアミルク 乾パン 3日乳児部 果汁・ラムネ	果汁ぶどう 菓子 31日 メロンシャーベット	<夏野菜カレー> 夏に美味しい野菜をたくさん使った夏野菜カレー！茄子・トマト・ピーマン・かぼちゃなどごろごろ入っています。カレーにするとお子さんの苦手な野菜も食べられたりしますよね。 野菜によくからむように、きょうはひき肉を使います。いろいろな食材から味がしみて見た目も夏らしいカレーです。	米、油	牛乳、豚ひき肉	ぶどう果汁、かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、もも缶、パン缶、トマト、なす、にんじん、ピーマン、だいこん
水 18	食パン スパニッシュオムレツ マリネサラダ わかめとねぎのスープ	ヨーグルト	すいか せんべい	<すいか> すいかの魅力は、なんといっても丸くて大きく重いこと。どーんと大きいすいかに触れあってみましょう。すいかの緑と黒のしま模様を眺め、触ったり、ほんぽん叩いてみたり、大きいクラスの子たちはすいか割り体験です。わかれるかな？われないかな？楽しい体験の後のすいかはとておいしいことですよ。	食パン、じゃがいも、油	卵、とろけるチーズ、牛乳、ハム	すいか、レタス、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ
木 19	干ひょう御飯 茄子と胡瓜の塩もみ 豚汁	果汁やさい 小魚せんべい 5日 乳児部 果汁・ラムネ	ヨーグルト ビスケット	<食中毒にご注意を> 夏場(6月～8月)は、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。	米、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	なす、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、いんげん
金 20	そうめん 竹輪の磯揚げ 小松菜の五目和え	麦茶 せんべい 20日 さくらんぼ組 果汁・ラムネ	ココアミルク 麩ラスク	<麩ラスク>3時のおやつ 乾燥したままの麩に溶かしバターと砂糖をからめてオープンで10分焼きます。表面がパリパリして少し焦げ目がついたら出来上がり！手軽に作れる素朴なおやつです。ココア味、カレー味など変化も楽しめます。ぜひご家庭でもお試しください。フライパンでも作れますよ！	干しとうめん、小麦粉、油、焼ふ、グラニュー糖、ごま、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、卵、バター、油揚げ	ごまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、オクラ、あおのり
土 21	バターロール 豚肉ともやしの炒め物 水菜のスープ バナナ	幼児牛乳 乾パン	果汁りんご 菓子	<薄味のすめ> 『お子さんの食事は薄味に』と聞くことがありますが、『薄味』ってどれくらいなのか悩むことはありませんか？おすすしたい食塩量は離乳食で0.3%、幼児食で0.5%。ちなみに、大人がおいしいと感じる塩分量は1.0%とされているので、離乳食では大人の1/3くらい、幼児食では大人の半分くらいと覚えておくとよいですね。	ロールパン、油	豚小間	りんご果汁、バナナ、もやし、みずな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ
月 23	タコライス フロコリースープ アーモンド小魚	ヨーグルト	麦芽飲料 抹茶蒸しパン	<タコライス> メキシコ料理の『タコス』の具(ひき肉・レタス・トマト)をご飯の上ののせた沖縄料理です。そして、サルサという辛いソースをかけるものですが、ここは保育園ですので、粉末カレー粉を少々。ひき肉の茶色、レタスの緑、トマトの赤と、見た目もきれいなごはんです。	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、アーモンド小魚、卵	たまねぎ、トマト、レタス、フロコリー、にんじん、にんにく
火 24	鶏すき丼 青菜と豆もやしのナムル 果汁りんご	牛乳 昆布 24日 乳児部 果汁・ラムネ	ゼリー クラッカー	<食べてくれるかな？> 野菜を食べない！お肉を食べない！なんてお子さんもいることですよ。幼児期は気分が食べたり食べなかつたり、その様子に一喜一憂したり、食事を作る側は大変です。切り方を変えたり、盛り付け方を変えたり、味付けを変えたり、ちょっとおしゃれな皿にのせるだけでもおいしそうに変身！楽しんで作ってみましょう。	米、しらたき、油、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏小間	りんご果汁、たまねぎ、にんじん、豆もやし、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース、刻み肉
水 25	ジャージャー麺 南瓜の胡麻和え 幼児麦茶	ゼリー せんべい	ヨーグルト寒天 ビスケット	<ジャージャー麺> 子供たちにも人気の麺料理です。暑さが増すこの時期、食欲が落ちてくると思います。そんなときでも種類ならつると食べられます。茹でた中華麺に千切りにした野菜と肉味噌をのせ、最後に中華味のスープをかけて出来上がり。簡単にできますので、お家でも作ってみてください。	生中華めん、砂糖、油、ごま(乾)	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト、みそ、ゼラチン	日本かぼちゃ、もやし、キャベツ、もも缶、みかん缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく
木 26	米 胡麻の胡麻照り焼き ゴーヤチャンプル ココロコ胡瓜、ほうじ茶	果汁オレンジ クラッカー	乳酸菌飲料 菓子	<ゴーヤチャンプル> 別名『にがうり』と言われるゴーヤ。そのまま調理したら苦くて子どもたちが食べられません。保育園では、その苦味を和らげる工夫をしています。①薄く切る ②塩でもむ ③水にさらす ④さっとゆでるという4ステップを経て、油でいため、チャンプルにします。ほんのり苦い炒め物の完成です。	米、油、ごま(乾)、砂糖	乳酸菌飲料、鶏角肉、生揚げ、卵、ベーコン、かつお節	きゅうり、しめじ、にがうり・ゴーヤ、にんじん、しょうが
金 27	食パン、ホキのマリネ 粉ふき芋 ペーコルとマカロニのミルクスープ	幼児麦茶 パンキンバ 27日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	スキムミルク とうもろこし	<とうもろこし>3時のおやつ とうもろこしは、いちご組のお子さんと一緒に皮むきをします。1まい1まいゆっくりとむいていくと・・・ピカピカの黄色のつぶがみえてきます。もじやもじやのひげもきれいにとって、できあがり。それからいっぴいで遊んだり。とうもろこしは、皮をむくとあまみがとんとん抜けていってしまうので、むいたらすぐコンベクションオープンで蒸しますよ。	食パン、じゃがいも、油、片栗粉、マカロニ、砂糖、ごま油	ホキ、脱脂粉乳、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、だいこん、にんじん、あおのり
土 28	ナポリタン 大豆サラダ 牛乳 キャロットパン	果汁野菜 クラッカー	プリン せんべい	<『これ、きらい』の理由は？ 味覚の成長は気長に待とう> 【酸味】は本能的に【酸味は腐敗】【苦味は毒】と判断され、赤ちゃんは受け入れがたい表情をします。ということは、小さなお子さんたちが酸味や苦味の多く存在する野菜が苦手、というのも無理のない話です。これらを受け入れるには長い時間が必要です。無理強いせず、次の機会を待ちましょう。	マヨネーズ	牛乳、ツナ缶	きゅうり、たまねぎ

★14日(土)は、夏まつりのため、給食はサンドイッチと牛乳です。

<夏バテ予防する食生活>

暑さで食欲が落ちてくることがあります。夏バテ対策のためにもできるだけ食事をバランスよく食べましょう！

食べやすいからとめん類だけで済まさないで、肉や卵や野菜を組み合わせましょ

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	522kcal	552kcal
たんぱく質	19.1g	20.2g
脂質	14.7g	17.0g
塩分	1.9g	2.1g