


2019年 7月 予定献立表

足利両野保育園

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	1 29 タコライス ブロッコリースープ アーモンド小魚	ほうじ茶 かりんとう	スキムミルク ウインナーコーン蒸しパン	<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、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、アーモンド小魚、ウインナー	たまねぎ、トマト、レタス、ブロッコリー、にんじん、コーン、にんにく
火	2 16 30 米 鶏肉の胡麻照り焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え・ほうじ茶	牛乳 サブレ 16・30日さくらんぼ 果汁・ラムネ	幼児ぶどう 菓子	<ゴーヤチャンプルー> 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、チャンプルーにします。ほんのり苦い炒め物の完成です。	米、油、ごま、砂糖	鶏もも肉、生揚げ、卵、ベーコン、かつお節	ぶどうジュース、きゅうり、しめじ、にがうり、にんじん、うめびしお
水	3 17 31 食パン スパニッシュオムレツ キャベツといんげんのマリネ わかめとねぎのスープ	ヨーグルト	ココアミルク 麴ラスク 31日シャーベット	<麴ラスク>3時のおやつ 乾燥したままの麴に溶かしバターと砂糖をからめてオーブンで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！	食パン、じゃがいも、麴、グラニュー糖、油	卵、脱脂粉乳、チーズ、牛乳、バター、ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、いんげん、わかめ
木	4 18 鶏すき井 小松菜の五目と和え 幼児りんご ブルー	幼児野菜 せんべい	プリン 乾パン	<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しょう。幼児期は気分が食べたり食べなかったり、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、砂糖、ごま	豆腐、鶏もも肉、油揚げ	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ブルー、しめじ、グリーンピース、刻みのり
金	5 19 そうめん 竹輪の磯辺揚げ カルシウムサラダ	麦茶 せんべい	キラキラパフェ クラッカー 19日ヨーグルト和え	<キラキラパフェ> 7月7日は七夕です☆保育園でも七夕にちなんだ給食とおやつを作ります！！ 3時のおやつは、みかん・パン・もも・バナナを一口大に切ってヨーグルトと和えます。そして2色のゼリーをコロコロに切って、ヨーグルト和えの上のせたらキラキラパフェの出来上がり☆	そうめん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	ちくわ、ヨーグルト、チーズ、ゼラチン、卵、しらす干し	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、もも、みかん、パイナップル、バナナ、コーン、オクラ、あおのり
土	6 20 ナポリタン 大豆サラダ キャロットパン 牛乳	幼児野菜 パイ	幼児オレンジ 菓子	<薄味のすすめ> 『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？ おすすめ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。	ぶどうパン、スパゲティ、油	牛乳、大豆、ハム	オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
月	8 22 バンズパン チキンケバブ 粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 ビスケット	スキムミルク とうもろこし	<チキンケバブ> ケバブとはトルコ料理の一つです！お肉に下味をつけるため香辛料を使いますが、保育園なので使用せず、にんにく・塩・レモン汁で味付けします。焼いたお肉と刻んだキャベツとトマトをパンに挟んでマヨネーズ・ケチャップ・ヨーグルトを混ぜ合わせたソースをかけていただきます。	じゃがいも、バーガーパン、マヨネーズ	鶏むね肉、脱脂粉乳、大豆、ヨーグルト	トマト、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、グリーンピース、にんにく、あおのり
火	9 23 米 夏野菜カレー 春雨とおくらのサラダ 牛乳	幼児オレンジ 乾パン	ゼリー ビスケット	<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。野菜によくからむように、きょうはひき肉を使います。いろんな食材から味がしみでて見た目も夏らしいカレーです。	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、なす、ピーマン、オクラ、グリーンピース
水	10 24 ジャージャー麺 南瓜の胡麻和え 麦茶	幼児ぶどう 昆布	麦芽飲料 カステラパン	<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。そんなときでも麺類ならつる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。	中華めん、バーガーパン、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく
木	11 25 干びょうご飯 胡瓜と茄子の塩昆布和え 豚汁	幼児オレンジ せんべい	乳酸菌飲料 菓子	<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	乳酸菌飲料、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、油揚げ	なす、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、かன்பいろう、いんげん、塩こんぶ
金	12 26 かじきのポテト焼き 青菜の和え物 モロヘイヤとトマトのスープ	ゼリー 26日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	すいか ポリコーン	<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、ぼんぼん叩いてみたり、大きいクラスの子たちはすいか割り体験です。わかるかな？わからないかな？楽しい体験の後のすいかはとてもおいしいことですよ。	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、ごま油	かじき、卵	すいか、もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、モロヘイヤ、パセリ
土	13 27 ハムカツパン レタスサラダ 水菜とえのきのスープ	幼児牛乳 クラッカー	幼児りんご 菓子	<『これ、きらい』の理由は何？ 味覚の成長は気長に待とう> 【酸味】【苦味】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。	バーガーパン、油	ハムカツ	りんごジュース、レタス、たまねぎ、みずな、にんじん、えのきたけ

* 13日(土)夏まつりのため、給食はサンドイッチ・牛乳です。



<こどもの水分補給>
暑い季節！！こどもは水分が不足すると脱水になりやすいので、こまめな水分補給が必要です。夏は汗もたくさんかくので塩分も補給すると良いですね。
水分＝飲み物のイメージがありますが、食事の汁物や果物からも水分を摂ることが出来るので、上手に献立に取り入れましょう！

1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	531kcal	560kcal
たんぱく質	19.5g	20.9g
脂質	15.8g	17.7g
塩分	1.9g	2.0g