

2020年 7月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1・2歳児 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	バーガーパン チキンケバブ 粉ふき芋(青のり) ビーンズスープ、チーズ	牛乳 かあさん ビスケット	すいか ウエハース	<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	鶏小間、大豆水煮缶、チーズ、ヨーグルト	すいか、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、レモン果汁、にんにく、あおのり
火	米 茄子の油炒め 干びょうの胡麻酢和え 麩のすまし汁、ふりかけ	麦茶 ぱりんこ せんべい	ヨーグルト ココナッツサブレ	<食中毒にご注意> 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、油、砂糖、焼ふ、ごま、ふりかけ	ヨーグルト、豚小間、みそ	なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、かன்பょう、しょうが、わかめ
水	鶏すき丼 春雨とおくらのサラダ ほうじ茶	健康ヨーグルト	スキムミルク もちもちポテト 29日 スキムミルク とうもろこし	<とうもろこし>3時のおやつ(10日・29日) とうもろこしは、とまと組、りんご組、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。もじゃもじゃのひげもきれいにとって、できあがり。それからひげで遊んだり。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ブンで蒸しますよ。	じゃがいも、米、しらたき、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏小間、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、オクラ、グリーンピース、刻みのり
木	ジャージャー麺 南瓜のおかか和え 麦茶	幼児りんご 昆布	ゼリー ハード 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。そんなときでも麺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、油、砂糖	豚ひき肉、みそ、かつお節	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
金	食パン 魚のマリネ ブロッコリーのソテー にら玉スープ	牧場ヨーグルト	麦芽飲料 カステラパン	<夏野菜を知って食べてみよう>水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。 赤色の野菜:紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。(トマト・パプリカなど) 緑色の野菜:利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。(胡瓜、ブロッコリーなど) 紫色の野菜:眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症をしずめる効果があります。(ナス、紫キャベツなど)	食パン、カステラパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、卵、ウインナーソーセージ、バター	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら
土	ナポリタン 大豆サラダ キャロットパン 幼児牛乳	幼児野菜 源氏パイ	ゼリー サラダせんべい	<薄味のすすめ> 『お子さんの食事は薄味に』と聞くことがあると思いますが、『薄味』ってどれくらいなのかわからないことありませんか？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。	キャロットパン、スパゲティ、油	牛乳、ゆで大豆、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
月	中華風混ぜご飯 スティック胡瓜 豆腐の中華スープ アーモンド小魚	牧場いちご ヨーグルト	ココアミルク バナナ蒸しパン	<朝食に柑橘類を加えよう> 1日のエネルギー源である朝食に、ぜひ柑橘類を加えて、パワーアップを図りましょう！私たちの体には、クエン酸回路といって、体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。柑橘類の酸味はクエン酸によるものです。(オレンジ、みかんなど)	米、ホットケーキ粉、ごま油	木綿豆腐、豚小間、脱脂粉乳、牛乳、アーモンド小魚	きゅうり、ほうれんそう、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、かன்பょう、しょうが
火	七夕そうめん ささみの磯辺揚げ ほうれん草しらす和え	ゼリー	7日 幼児緑黄色野菜 お星さまタルト 21日 幼児緑黄色野菜 ばかうけせんべい 果汁、ラムネ	<七夕そうめん> 7月7日は七夕です☆保育園でも七夕にちなんだ給食を作ります！！ とまと組さんに人参を星型に型抜きをしてもらいます。 そうめんの上に千切りした胡瓜、星型の人参、オクラ、コーンを飾りつけ天の川をイメージした献立です。	干しそうめん、小麦粉、油	鶏ささ身、卵、しらす干し	ほうれんそう、もやし、きゅうり、いんげん、にんじん、コーン缶、オクラ、あおのり
水	食パン かに玉 レタスとパプリカのサラダ ビーフンスープ	ほうじ茶 かりんとう	8日 キラキラパフェ クラッカー 22日 さくらんぼ組 果汁、ラムネ 22日 クリームチーズ和え クラッカー	<キラキラパフェ> 七夕にちなんだおやつを作ります！！ 3時のおやつは、みかん・パイン・もも・バナナを一口大に切ってヨーグルトと和えまそして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	食パン、ビーフン、砂糖、油、片栗粉	卵、ヨーグルト、かにかまぼこ、ゼラチン	レタス、にんじん、もやし、パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、黄ピーマン、たま
木	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	幼児オレンジ 星食べよ	ジョア 動物ヨーチ	<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。ほんのり甘い炒め物の完成です。	米、油、ごま、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、うめびしお
金	米 夏野菜カレー 切干し大根とひじきのマヨネーズ和え 幼児牛乳	幼児緑黄色野菜 乾パン	10日 スキムミルク とうもろこし 31日 シャーベット	<夏野菜カレー> 夏にうれ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、油、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、コーン缶、ピーマン、切干だいこん、グリーンピース、
土	ハムカツパン パイナップルサラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児牛乳 バターサブレ	幼児りんご えびせんべい	<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。	バーガーパン、油	ハムカツ、チーズ	りんご濃縮果汁、レタス、パイン缶、きゅうり、みずな、たまねぎ、しいたけ

*都合により、30日31日の献立を9日10日の献立にします。

<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食当たり平均栄養価

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	509kcal	546kcal
たんぱく質	19.0g	20.4g
脂質	14.5g	16.7g
塩分	1.8g	2.1g