

2021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 5 19	タコライス ブロッコリーのスープ ブルー	幼児野菜 ばかうけ	麦芽飲料 じゃこトースト	<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、こども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飯です。	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ちりめんじゃこ	たまねぎ、トマト、レタス、ブロッコリー、にんじん、ブルー、にんにく、パセリ
火 6 20	米 鶏肉のねぎ塩焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え・麦茶	健康ヨーグルト	幼児ぶどう ホームパイ	<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。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。ほんのり甘い炒め物の完成です。	米、油、ごま油、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、ねぎ、レモン、うめびしお
水 7 21	そうめん ささみ天 カルシウムサラダ	牛乳 ココナッツサブレ	7日キラキラゼリー ルヴァンクラッカー 21日カルピスポンチ ルヴァンクラッカー	<七夕そうめん> 7月7日は七夕です☆こども園でも七夕にちなんだ給食を作ります!! りんご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。	そうめん、小麦粉、油、粉糖、砂糖、ごま油	ささ身、ゼラチン、卵、チーズ、しらす干し	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン、オクラ
木 8 29	鶏すき丼 小松菜の五目和え アーモンド小魚 幼児りんご	ほうじ茶 かりんとう	ブッチャプリン ミレービスケット	<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、しらたき、砂糖、油	豆腐、鶏もも肉、アーモンド小魚、油揚げ、いわし	りんごジュース、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース、刻みのり
金 9 30	食パン 茄子と南瓜のグラタン キャベツといんげんのマリネ 麦茶	オレンジゼリー	牛乳 麩ラスク 30日シャーベット	<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: 目の疲れを防ぎ、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)	スパゲティ、麩、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、バター、ハム	キャベツ、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、いんげん、にんにく
土 10 24	ハムカツパン キャベツとコーンの和え物 チンゲン菜とえのきのスープ	幼児牛乳 リッツ	幼児りんご ハッピーターン	<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。	バーガーパン、油	ハム	りんごジュース、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、えのきたけ
月 12 26	パンズパン チキンケバブ 粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 プチラックビスケット	すいか ポリコーン	<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、こども園なので使用せず、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、マヨネーズ	鶏むね肉、大豆、ヨーグルト	すいか、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、にんにく、あおのり
火 13 27	米 夏野菜カレー 春雨とおくらのサラダ 幼児牛乳	幼児りんご 乾パン	グレーゼリー 発酵バターサブレ	<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	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 14 28	ジャージャー麺 南瓜の胡麻和え ほうじ茶	幼児ぶどう ウエハース	スキムミルク とうもろこし	<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、砂糖、油、ごま	豚ひき肉、脱脂粉乳、みそ	かぼちゃ、とうもろこし、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 15 15	米 アジフライ ほうれん草ののり和え モロヘイヤとトマトのスープ	幼児野菜 まがりせんべい	スポン かりんとう	<とうもろこし>3時のおやつ(14日・28日) とうもろこしは、とまと・りんご・いちご・さくらんぼ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どんど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。	米、パン粉、油、小麦粉	あじ、卵	ほうれんそう、トマト、きゅうり、にんじん、モロヘイヤ、刻みのり
金 2 16	干びょうご飯 コロコロ胡瓜 豚汁	ピーチゼリー	牛乳 たこ焼き風ポテト	”朝ごはん”食べていますか? 忙しい朝ですが、朝ご飯を食べて身体と脳のスイッチを入れてから出かけたいですね。 【朝ごはんの大切な役割】 * 身体のスイッチ: 五感が刺激され、眠っていた身体が目覚めます。 * 脳のスイッチ: イライラしたり、ぼーっとすることなく活発に活動できます。 * 肥満予防: 昼食の食べすぎを防ぎます。 * 便秘予防: 胃腸が刺激され、便秘の習慣が身につけやすくなります。	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	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、しょうが、あおのり
土 3 31	キャロットパン ナポリタン レタスサラダ 幼児牛乳	幼児ぶどう レーズンパイ	牧場いちごヨーグルト おにぎりせんべい	<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。幼児期は気分で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。	キャロットパン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、ハム	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<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	499kcal	537kcal
たんぱく質	18.6g	21.1g
脂質	13.7g	16.0g
塩分	1.6g	1.9g