

2023年度



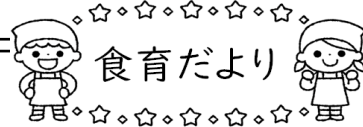
## 7月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(土)	なすのミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○豚ミンチ □なす □たまねぎ □にんじん △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △砂糖 ウスターソース コンソメ		
3(月)	ごはん マーメレードチキン 切干大根とひじきの炒め煮 玉ねぎとしめじのスープ	△精白米 ○鶏肉 □マーメレード 濃口醤油 にんにく 酒 □ひじき △調合油 □切干大根 ○厚揚げ □にんじん □いんげん だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 □たまねぎ ○豆腐 □しめじ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	米粉のレーズン 蒸しパン △畑のスナック ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 □レーズン ※小麦
4(火)	豚のスタミナ焼き丼 じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △じゃがいも □長ねぎ だし粉 ○豆みそ	□メロン △ポップコーン △えいようかん(ゆりきく) ○チーズ ○牛乳	△砂糖 ○あん 水あめ □寒天 (ちゅうりっぷ のぼら すみれ もも)
5(水)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ツナサラダ チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ○鱈 △米こうじ ○ツナ □きゅうり □キャベツ △マヨネーズ □りんご □トマト □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ だし粉	フルーツヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □パインアップル缶 □みかん缶 □桃缶 ※小麦(醤油)、大豆
6(木)	あんかけそば 五色和え	△中華麺 ○豚ミンチ □にんじん □はくさい □もやし ○かまぼこ □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □小松菜 □もやし □にんじん □しめじ □コーン ○かつお節 濃口醤油	□オレンジ △黒ごまかりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま
7(金)	洋風寿司 ジャーマンポテト お星さまスープ	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □にんじん □グリーンピース □コーン □しその葉 △ごま すし酢 △じゃがいも ○ソーセージ コンソメ 食塩 こしょう △オリーブ油 △マカロニ(米粉) □オクラ □玉ねぎ □人参 コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	あんサンド △ねじりん棒 ○牛乳	△食パン △バター ○こしあん ※小麦
8(土)	お弁当			
10(月)	ごはん サバの煮つけ チンゲン菜のおかかあえ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □チンゲン菜 ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □えのき □しめじ だし粉 ○豆みそ	ふのラスク △ほしのおせんべい △スティックゼリー ○牛乳	△ふ、△バター △砂糖 (以上見)
11(火)	夏野菜ドライカレー ほうれん草のじゃこ和え	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □なす □トマト ○あさり □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 コンソメ ○豆乳 □もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん ○しらす	□キウイフルーツ △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
12(水)	ミックスサンド チキンスープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □いちごジャム ○卵 ○鶏肉 △じゃがいも □キャベツ △調合油 □たまねぎ パセリ コンソメ ○牛乳	米粉の人参 蒸しパン ○ぼりぼり小魚 □ブルーベリー ほうじ茶	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 □にんじん (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満見)
13(木)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き ひじきとキャベツのごま酢和え えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○さわら 食塩 △薄力粉 △マヨネーズ □コーン缶詰クリーム □ひじき □キャベツ □にんじん 米酢 △三温糖 濃口醤油 だし粉 △ごま □えのき □たまねぎ □わかめ だし粉 ○豆みそ	□すいか △全粒粉クラッカー □とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦 (以上見)
14(金)	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □なす □たまねぎ □にんじん □ピーマン △ごま油 みりん ○赤味噌 濃口醤油 □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □だいこん ○油揚げ □わかめ だし粉 ○豆みそ	豆乳わらびもち(以上見) □パイナップル △ポテトチップス ○牛乳	△わらびもち粉 ○豆乳 ○きな粉 △砂糖 (未満見)
15(土)	かやくうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △砂糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油		
18(火)	ごはん ひじきハンバーグ カラフルサラダ わかめとふの味噌汁	△精白米 ○合挽肉 ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △パン粉 ○豆乳 □ケチャップ □キャベツ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖 □わかめ □えのき △ふ だし粉 ○豆みそ	□メロン △紫芋チップ △えいようかん(ゆりきく) △ラムネ ○牛乳	△砂糖 ○あん 水あめ □寒天 (ちゅうりっぷ のぼら すみれ もも)
19(水)	ごはん 鶏肉のおろし煮 かみかみサラダ もやしと豆腐と玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □だいこん 濃口醤油 みりん 酒 □きゅうり □人参 □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 □もやし ○豆腐 □たまねぎ だし粉 ○豆みそ	キャラメルチョコパン □揚げあられ △スティックゼリー ○牛乳	△小麦粉 △油 △砂糖 ○豆乳 食塩 ○全粉乳 イースト ココア ○生クリーム 水飴 ※小麦(醤油)、大豆 (以上見)
20(木)	わかめご飯 すき焼き風煮物 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 □わかめ 食塩 ○かつお節エキス 砂糖 ○豚肉 △こんにゃく ○焼き豆腐 □にんじん □はくさい △調合油 濃口醤油 みりん ○卵 □長ねぎ △三温糖 □たまねぎ ○かまぼこ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉 □昆布	□バナナ △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳

21(金)	ごはん 焼き鮭 小松菜のおひたし もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○さけ 食塩 □小松菜 □にんじん ○しらす 濃口醤油 みりん □もやし ○豆腐 □たまねぎ ○豆みそ だし粉	カステラ △ひじきあられ ○牛乳	※小麦、乳、卵
22(土)	肉味噌そば	△中華麺 ○豚ミンチ ○生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉		
24(月)	ごはん ブルコギ風 ブロッコリーのごまみそ和え わかめのスープ	△精白米 ○牛肉 濃口醤油 □生姜 にんにく 酒 △調合油 □たまねぎ □ピーマン 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま □わかめ □コーン □しめじ □青ねぎ 中華だし 薄口醤油	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
25(火)	△コッペパン ラタトゥイユ ほうれん草とツナのサラダ りんごゼリー 牛乳	※小麦、乳 ○鶏肉 △オリーブ油 □ズッキーニ □たまねぎ □なす □パプリカ □にんじん □ホールトマト □ケチャップ こしょう 食塩 □にんにく コンソメ □ほうれん草 □にんじん ○ツナ 濃口醤油 □りんごジュース △水 □寒天 △砂糖 ○牛乳	和風ツナおにぎり □プルーン □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○ツナ □小松菜 濃口醤油 食塩 (幼児のみ)
26(水)	チキンピラフ レタスと人参のマカロニスープ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん ○鶏肉 △調合油 △バター 食塩 こしょう □レタス □たまねぎ □にんじん ○ベーコン コンソメ パセリ △マカロニ	△とうもろこし △かぼちゃボーロ ○牛乳	
27(木)	ごはん カレイの照り焼き ツナときゅうりの酢の物 えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○カレイ △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 ○ツナ □きゅうり □にんじん ○しらす 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま □えのき □しめじ ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	□すいか △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳	
28(金)	ふりかけごはん 豆腐チャンプル 卵と小松菜のすまし汁	△精白米 ふりかけ▶※乳、サバ、ごま、小麦 ○豚肉 □にんじん □たまねぎ □しめじ □キャベツ ○豆腐 △調合油 酒 濃口醤油 食塩 △片栗粉 △ごま油 ○卵 □小松菜 □しめじ 薄口醤油 みりん だし粉 □昆布	いちごヨーグルト △こつぶじゃがあられ △スティックゼリー ほうじ茶	○ヨーグルト □いちごジャム (以上児)
29(土)	<b>お弁当</b>			
31(月)	きつねうどん ちくわときゅうりの胡麻和え	△うどん ○油揚げ □にんじん □干し椎茸 □長ねぎ □生姜 薄口醤油 みりん だし粉 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油	マヨコーンパン △小魚せんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 □コーン △マヨネーズ パセリ ※小麦(醤油)、えび、ごま



## 食育だより

湿気を含んだ暑さに体力を消耗しやすい時期になり、梅雨明けが待ち遠しく感じますね。気温も徐々に高くなり、暑さが本格的になる頃に子どもたちの食欲が落ちてくる場合があります。適切な運動と睡眠、栄養をこころがけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！夏は、ビタミンB群やビタミンCの消耗がはげしくなるので、ビタミンB群をたくさん含む豚肉や枝豆、ビタミンCをたくさん含む緑黄色野菜などを取り入れていくのがオススメです。園庭では、トマトやきゅうり、オクラなどが花を咲かせ、実りの時を迎えようとしています。園庭で収穫した栄養たっぷりの野菜達は子どもたちと美味しくいただきたいと思います♪



### 災害食について



#### 「もしもの為に備えよう」という時の、「もしも」って？

まず思い浮かぶのは、東日本大震災や阪神淡路大震災などの大きい地震でしょうか。しかし、最近では台風や大雨などで大きな被害を受けられた方々も沢山おられます。いつ起こるか分からない自然災害という「もしも」が私たちの周りには潜んでいます。そんな「もしも」が起こった時に慌てない為に、準備をこころがけたいものですね。あいのそのこども園でもアレルギーに配慮した災害食を備蓄しています。ローリングストック(回転備蓄)の観点からも、7月には『わかめご飯』『キャラメルチョコパン』『えいようかん』といった災害食の献立を取り入れています。7月20日は実際の災害食である“わかめご飯(アルファ米)”を作り、ゆり・きく組さん達と「もしも」についてや災害食について、一緒に考えていきたいと思います。



### ローリングストック(回転備蓄)

「備蓄しておいたのに気づいたら期限切れ…」「いつも気にかけるのは大変…」そこで、あいのそのこども園ではローリングストック(「好みの災害食の補充→多めに備蓄出来る→古い物から順に食べる」)ことによって常に新しいものが補充されるので自然に期限を管理することができる)を推奨しています。

ローリングストックすることによって食べ物を選べるので、賞味期限が3~5年のものとなると買えるものが限られてきますが、食べながら備えれば賞味期限がそれほど長なくても大丈夫。普段から食べることにより、期限切れの心配を防ぐと同時に、好みの災害食をそろえることにより、ストレスの大きな災害時にがまんして食べずにすみます。そして、日ごろから食べていればみんな準備場所などを意識できるので、もしもの時にも慌てずにすみますね。

### アルファ米って？



アルファ米は、炊きあがったご飯からご飯の旨味を保ちつつ水分だけが抜けている状態のもので、そこに水分を足すだけで、元通りのご飯に戻ります。長期にわたり常温保存できるように乾燥させているので、微生物が繁殖できず、腐敗することはありません。アルファ米は炭水化物なので大切なエネルギー源になります。

#### お知らせ

8(土)、29日(土)は給食はありません。  
登園される方はお弁当を持って来て下さい。