

2020年度

7月

給食献立表

あいのそのこども園

1(水)☆		2(木)		3(金)☆		4(土)		6(月)☆		
10時	牛乳 バナナ		牛乳 チーズ		牛乳 干しぶどう		ほうじ茶 ゼリー		牛乳 ブルー	
昼	磯うどん	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ねぎ わかめ・だし粉・醤油 みりん・油	ご飯 冷しゃぶ	精白米 豚肉・味噌・砂糖 酒・醤油・みりん ごま	ご飯 さばの 竜田揚げ	精白米 さば・片栗粉・油・酒 生姜・醤油・みりん	ナポリタン スパゲッティ	スパゲッティ 玉ねぎ・人参 ピーマン・ベーコン 食塩・こしょう 砂糖・醤油・トマト カレー粉・コンソメ 油	ご飯 鯖の 人参衣焼き♪	精白米 鯖・食塩・小麦粉 人参・油
	きゅうりの ゆかり和え	きゅうり・もやし ゆかり	かぼちやの サラダ♪	かぼちや・きゅうり シーチキン・油 砂糖・酢・食塩	オクラと人参 のおかか和え	オクラ・人参・醤油 かつお節		ひじきの炒り煮	ひじき・人参・もやし うす揚げ・こんにやく 大豆・絹さや・砂糖 醤油・だし粉・油	
	煮豆	※一部に小麦	豆腐ともやし の味噌汁	豆腐・もやし 玉ねぎ・だし粉 味噌	えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉 味噌		キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌	
15時	牛乳 コーンおにぎり 全粒粉クラッカー	精白米・コーン ※小麦	牛乳 さくらんぼ ミレービスケット チーズ(以上児)	※小麦	ほうじ茶 じゃがいも 焼き団子 野菜せんべい	じゃがいも・チーズ 小麦粉・片栗粉 コーン ※小麦、ごま		牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖	
	583Kcal	722Kcal	572Kcal	720Kcal	471Kcal	512Kcal	246Kcal	303Kcal	528Kcal	666Kcal
7(火)		8(水)☆		9(木)		10(金)☆		11(土)		
10時	牛乳 チーズ		牛乳 干しぶどう		牛乳 チーズ		野菜ジュース ボーロ		ほうじ茶 昆布	
昼	セタにゆうめん	そうめん・卵 オクラ・人参・食塩 だし粉・砂糖・醤油 みりん・油	ご飯 白身魚の 照り焼き	精白米 鱈・ごま・醤油 酒・ごま油	ご飯 豚肉の 生姜焼き	精白米 豚肉・醤油・酒 生姜・みりん・油	ささ身の スティック	ささみ・食塩・コンソメ カレー粉・小麦粉・油	お弁当	
	ウインナー	シャウエッセン	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ コーン・かつお節 醤油	キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢	コロコロサラダ ♪	トマト・きゅうり・玉ねぎ パプリカ・米酢・油 醤油・砂糖・食塩		
	ポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり みかん・キャベツ グリーンピース・人参 コーン・マヨドレ	じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌	小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌		
15時	牛乳 すいか カル鉄スティック チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦	牛乳 おからドーナツ ごぼうチップ	ホットケーキミックス おから、砂糖、油 ※小麦、ごま	牛乳 キウイフルーツ 胚芽スティック チーズ(以上児)	※乳、小麦	牛乳 ひじき蒸しパン	ひじき・落花生 ホットケーキミックス 牛乳・砂糖 ※小麦		
	493Kcal	614Kcal	513Kcal	619Kcal	503Kcal	658Kcal	498Kcal	650Kcal	15Kcal	18Kcal
13(月)☆		14(火)		15(水)☆		16(木)		17(金)☆		
10時	牛乳 バナナ		牛乳 チーズ		ほうじ茶 バナナ		牛乳 チーズ		牛乳 ラムネ	
昼	ご飯	精白米	ご飯	精白米	レーズンパン	超熟レーズン	ご飯	精白米	夏野菜カレー	精白米・豚ミンチ 玉ねぎ・人参・なす かぼちや・福神漬 カレールウ・油 トマト水煮・豆乳 コンソメ
	鯖の マヨネーズ焼き	鯖・マヨドレ 食塩	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	鶏肉の さっぱり煮	かしわ・米酢・砂糖 醤油・にんにく 生姜	鯖の ソースがけ	鯖・小麦粉・玉ねぎ 砂糖・酢・醤油・油 食塩	カニカマの サラダ	カニカマ・人参・醤油 キャベツ・マヨドレ
	パンパンジー	ささ身・もやし・ごま きゅうり・シーチキン 醤油・味噌	豚肉の 味噌炒め	豚肉・ピーマン 人参・もやし・生姜 油・味噌・砂糖・酒 片栗粉	ラタトゥイユ♪	ズッキーニ・玉ねぎ なす・パプリカ・人参 トマト・ベーコン ニンニク・オリーブ油 コンソメ	スパゲッティ サラダ	スパゲッティ キャベツ・きゅうり もやし・ロースハム マヨドレ	牛乳	
えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉 味噌	にら入り かき玉汁	卵・じゃがいも・にら 醤油・だし粉・片栗粉	牛乳		豆腐の味噌汁	木綿豆腐・わかめ チンゲン菜・味噌 だし粉			
15時	牛乳 黒ごまの ケーキ	バター・黒ごま 小麦粉・卵・砂糖 ベーキングパウダー	ほうじ茶 バナナ ヨーグルト 昆布(以上児)		ほうじ茶 五平餅	精白米・片栗粉 食塩・味噌 砂糖 ごま・みりん	牛乳 メロン 野菜スティック チーズ(以上児)	※小麦	ほうじ茶 オレンジゼリー	ポンジュース・寒天 砂糖 ※小麦、ごま
	571Kcal	734Kcal	475Kcal	504Kcal	517Kcal	669Kcal	592Kcal	737Kcal	574Kcal	716Kcal
18(土)		20(月)☆		21(火)		22(水)☆		25(土)		
10時	ほうじ茶 ゼリー		牛乳 干しぶどう		牛乳 チーズ		牛乳 ブルー		ほうじ茶 ラムネ	
昼	チンゲン菜と 卵のあんかけ そば	中華麺・しめじ 人参・チンゲン菜 色板・卵・中華だし 醤油・みりん 片栗粉	ご飯 ししゃもの ごま衣焼き	精白米 ししゃも・小麦粉・ごま 油	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	肉じゃが	豚肉・じゃがいも 人参・しらたき 玉ねぎ・砂糖・醤油 みりん・だし粉・油	お弁当	
			切干大根 のサラダ	切干大根・きゅうり キャベツ・ごま油 米酢・砂糖・醤油	炒り豆腐	豚ミンチ・人参・卵 椎茸・豆腐・醤油 みりん・だし粉・油 砂糖・絹さや	きゅうりの 酢の物	きゅうり・わかめ 人参・じゃこ・米酢 砂糖・醤油・ごま		
			じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌	豆腐ときのこ の味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌		
15時			牛乳 マカロニ あべかわ 小魚せんべい	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩 ※小麦、えび、ごま	牛乳 オレンジ 海草せんべい チーズ(以上児)	※小麦、えび、ごま	牛乳 チョコバナナ ケーキ	バター・ココア・砂糖 卵・小麦粉・バナナ ベーキングパウダー		
	264Kcal	326Kcal	487Kcal	601Kcal	462Kcal	604Kcal	578Kcal	728Kcal	22Kcal	22Kcal

	27(月)☆		28(火)		29(水)☆		30(木)		31(金)☆	
10時	ほうじ茶 ブルー		牛乳 チーズ		牛乳 ラムネ		野菜ジュース ブルー		牛乳 チーズ	
昼	ごはん	精白米	いろごはん	精白米・かしわ 竹輪・うす揚げ 人参・干し椎茸 こんにゃく・醤油 みりん・だし粉	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ホットドッグ	ロールパン・キャベツ ポールウィンナー ケチャップ・食塩 カレー粉
	魚のパン粉焼き	鱈・食塩・パン粉 カレー粉・油			焼き魚		からあげ	かしわ・醤油・生姜 にんにく・酒・油 片栗粉		
	春雨サラダ	春雨・ひじき・きゅうり 人参・コーン・油 砂糖・酢・食塩・醤油	フライドポテト	フライドポテト 食塩・油	かみかみ サラダ	きゅうり・人参・ごぼう さきいか・マヨレ 醤油・ごま油	かつおとあさりの ササッとサラダ	ひじき・人参・大豆 小松菜・シーチキン あさり・マヨレ ごま・醤油	野菜スープ	人参・じゃがいも 玉ねぎ・ベーコン 豆腐・コンソメ
小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌	三度豆の 胡麻和え	三度豆・もやし ごま・味噌・みりん	豆腐と揚げ の味噌汁	豆腐・うす揚げ・ねぎ だし粉・味噌	豆腐ともやし の味噌汁	豆腐・もやし 玉ねぎ・だし粉 味噌	牛乳		
15時	牛乳 ピザトースト	豚ミンチ・玉ねぎ ピーマン・人参 ケチャップ・砂糖 食パン・チーズ・油	牛乳 キウイフルーツ 芋けんぴ チーズ(以上児)	牛乳 カステラ 畑のスナック	※乳、卵、小麦 ※小麦	カルピス すいか クッキー チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦	ほうじ茶 小松菜の おやき	小松菜・ベーコン 人参・小麦粉・醤油 お好み焼き粉	
	はとむぎおこし							ポテトチップス		
	549Kcal	719Kcal	458Kcal	602Kcal	502Kcal	664Kcal	603Kcal	708Kcal	416Kcal	481Kcal

- ・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
- ・献立名の横の△は新メニューのマークです。
- ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
- ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。
- ・10時のおやつは3歳未満児のみです。



給食だより

2020年度
あいのそのこども園

土用の丑の日に食べるよいものは？

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

また、夏の土用はうなぎ以外にも「う」のつくものを食べるよいとされ、うどん、うり、梅干しなども食べられています。ほかに黒いものもよいとされ、土用じじみなどもあります。



7月の行事食 そうめん

夏の行事といえば、七夕が一番にあげられます。七夕の日には、もともと小麦と米粉を混ぜて作られた中国のお菓子「素餅(さくべい)」が食べられていました。これが奈良時代に日本に伝えられました。その後七夕は、裁縫などの技能が上達するように願う行事だったため、そうめんが裁縫で使う糸に似ていることから、そうめんを食べる風習へと変わっていききました。

給食レシピ紹介

きゅうりの酢の物

材料(子ども2人分)

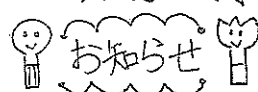
- ・きゅうり…60g
- ・米酢…小さじ1/2
- ・塩わかめ…6g
- ・砂糖…小さじ2
- ・人参…10g
- ・濃口醤油…小さじ1/3
- ・じゃこ…10g
- ・いりごま…3g

作り方

- ①わかめは水洗いをして塩を流し、細かく切る。沸騰したお湯でさっと茹でて、冷ましておく。
- ②人参は千切りにし、茹でて冷ます。
- ③きゅうりはさっと湯通しした後、小口切りにし、軽く塩もみをしておく。
- ④米酢、砂糖、醤油を混ぜ合わせる。
- ⑤わかめ、人参、きゅうりの水気をしっかり切って、ボウルに入れ、じゃこ、ごまを加える。
- ⑥⑤に④をかけ、混ぜ合わせれば出来上がり。

食育活動

今回は、行事食として「七夕にゅうめん」が登場します。



○11日(土)、25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。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるものが多く、毎日どれか一つでも食べるよう心掛けましょう。

＜きゅうり＞利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分を体外へ排出する、のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

＜ピーマン＞血をさらさらにする

＜トマト＞食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

＜なす＞余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化のうやはれを治める

＜レタス＞余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化のうやはれを治める、利尿作用

＜すいか＞体を冷やす、のどを潤す、利尿作用、むくみをとる

＜とうもろこし＞胃腸の調子を整える

※たんぱく質が豊富

＜ゴーヤ＞ビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的