



7月のこんだて



令和元年7月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (月)	ご飯、煮魚、ジャーマンポテト	小倉蒸しパン	メカジキ、ベーコン、牛乳	砂糖、じゃが芋、油、ご飯、バター ホットケーキミックス、ゆで小豆缶	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース
2 (火)	食パン、コーンクリームシチュー きゅうりのあえもの	カレーピラフ	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	食パン、じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり
3 (水)	ご飯、炒り豆腐、モロヘイヤのあえもの	ヨーグルトと 源氏パイ	豆腐、鶏肉、しらす干し ヨーグルト	油、砂糖、ご飯、源氏パイ	玉ねぎ、人参、ねぎ、モロヘイヤ
4 (木)	ご飯、魚のカレー揚げ、ゆかりあえ、パイン缶	ごまチーズスコーン	白身魚、牛乳、粉チーズ	小麦粉、油、ご飯、ホットケーキミックス バター、すりごま	キャベツ、人参、青菜、パイン缶
5 (金)	ひじきごはん、そうめん汁	たなばたゼリー	ひじき、油揚げ、焼ちくわ ゼラチン	油、そうめん、ご飯、生クリーム ブルーハワイシロップ	人参、干しいだけ、さやいんげん、冬瓜 オクラ、みかん缶
6 (土)	肉みそうどん	バナナとコーンフレーク	豚ひき肉、赤みそ、牛乳	干めん、油、砂糖、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、エリンギ、あさつき、バナナ
8 (月)	ご飯、豚肉とマカロニのソテー、トマトスープ	ココアいろいろ	豚肉、牛乳	マカロニ、油、ご飯、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、トマト あさつき
9 (火)	食パン、ツナの卵とじ、ソテー	ハムチーズごはん	ツナ缶、卵、牛乳、チーズ ロースハム	じゃが芋、油、砂糖、食パン、ご飯	人参、玉ねぎ、さやえんどう、チンゲン菜 コーン缶、あさつき
10 (水)	ご飯、かみなり汁、ナムル	焼きうどん	豆腐、鶏肉、赤みそ、ツナ缶	油、すりごま、ごま油、砂糖、ご飯 うどん	なす、人参、えのき茸、あさつき、ほうれん草 もやし、キャベツ
11 (木)	ご飯、ケチャップソテー、南瓜煮付	ホットドッグ	豚肉、牛乳、ウイニー	油、砂糖、ご飯、ロールパン	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜
12 (金)	ご飯、とんしゃぶきゅうり、大根の炒め煮	きな粉ドーナツ	豚肉、わかめ、油揚げ、豆腐 きな粉	砂糖、いりごま、ごま油、油 ホットケーキミックス	しょうが、きゅうり、大根、さやいんげん
13 (土)	冷麦、チーズ	フルーツヨーグルトと ビスコ	ロースハム、チーズ ヨーグルト	冷麦、油、ビスコ	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ、フルーツ 缶
16 (火)	食パン、コーンクリームシチュー きゅうりのあえもの	カレーピラフ	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	食パン、じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり
17 (水)	ご飯、炒り豆腐、モロヘイヤのあえもの	ヨーグルトと 源氏パイ	豆腐、鶏肉、しらす干し ヨーグルト	油、砂糖、ご飯、源氏パイ	玉ねぎ、人参、ねぎ、モロヘイヤ
19 (金)	ひじきごはん、そうめん汁	みかんゼリー	ひじき、油揚げ、焼ちくわ ゼラチン	油、そうめん、ご飯、りんごジュース	人参、干しいだけ、さやいんげん、冬瓜 オクラ、みかん缶
20 (土)	肉みそうどん	バナナとコーンフレーク	豚ひき肉、赤みそ、牛乳	干めん、油、砂糖、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、エリンギ、あさつき、バナナ
22 (月)	ご飯、豚肉とマカロニのソテー、トマトスープ	ココアいろいろ	豚肉、牛乳	マカロニ、油、ご飯、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、トマト あさつき
23 (火)	食パン、ツナの卵とじ、ソテー	ハムチーズごはん	ツナ缶、卵、牛乳、チーズ ロースハム	じゃが芋、油、砂糖、食パン、ご飯	人参、玉ねぎ、さやえんどう、チンゲン菜 コーン缶、あさつき
24 (水)	ご飯、かみなり汁、ナムル	焼きうどん	豆腐、鶏肉、赤みそ、ツナ缶	油、すりごま、ごま油、砂糖、ご飯 うどん	なす、人参、えのき茸、あさつき、ほうれん草 もやし、キャベツ
25 (木)	ご飯、ケチャップソテー、南瓜煮付	ホットドッグ	豚肉、牛乳、ウイニー	油、砂糖、ご飯、ロールパン	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜
26 (金) 誕生会	夏野菜カレー、海藻サラダ、メロン	バナナケーキ	豚ひき肉、ヨーグルト、わかめ 牛乳	油、上新粉、バター、砂糖 ホットケーキミックス、生クリーム	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、メロン、バナナ
27 (土)	冷麦、チーズ	フルーツヨーグルトと ビスコ	ロースハム、チーズ ヨーグルト	冷麦、油、ビスコ	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ、フルーツ 缶
29 (月)	ご飯、煮魚、ジャーマンポテト	小倉蒸しパン	メカジキ、ベーコン、牛乳	砂糖、じゃが芋、油、ご飯、バター ホットケーキミックス、ゆで小豆缶	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース
30 (火)	食パン、コーンクリームシチュー きゅうりのあえもの	カレーピラフ	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	食パン、じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり
31 (水)	ご飯、炒り豆腐、モロヘイヤのあえもの	ヨーグルトと 源氏パイ	豆腐、鶏肉、しらす干し ヨーグルト	油、砂糖、ご飯、源氏パイ	玉ねぎ、人参、ねぎ、モロヘイヤ

*献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。
*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。





7月 給食だより



令和元年7月発行 橋本亜佑美 菊池早葉子

暑さの厳しい日が多くなってきました。急激な気温の変化で体力を奪われ、体調を崩しやすくなります。園では気温が高くなるにつれて水分の摂取が大幅に増えています。また暑さから食欲が落ちたり、口当たりのいいものを中心に好んでいる子も見受けられます。今まで以上にこまめな水分補給・バランスの良い食事・睡眠に気をつけましょう。
※先月は給食試食会にご多忙の中、多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。

食べ物への感謝の気持ち

多くの人が関わっています

毎日当たり前のように食べている食事ですが、食物を生産する人・運ぶ人・調理する人など多くの人に支えられて成り立っています。しかし、飽食の時代ということもあり食べ物への感謝の気持ちに目を向けることが少なくなってきたのではないのでしょうか。目の前にある食べ物がどのようにして食卓まで出てくるのか。「家庭の食卓でぜひ話題に出してみたいかがですか。」



十フコ杉菜店 斎藤さん

「いただきます」と「ごちそうさま」
感謝の心が込められています

食事の前後には2つの挨拶が来ていますか。

「いただきます」には生き物の命、携わってくれた人への感謝の気持ちを表しています。

「ごちそうさま」の「馳走」には走り回るという意味があります。たくさんの方が走り回って、ようやく私たちの前に食事が並びます。その人たちに対して敬意を示し「御」様をつけて感謝します。この2つの挨拶を心を込めてしっかりと伝えると良いですね。



園では給食とおやつの歌を歌い「いただきます」と元気よく言っています。食べ終わった際にも「ごちそうさま」のあいさつをします。



自分たちで育てた野菜を食べたよ!

ほし組では育てていた野菜が収穫をむかえ、収穫した野菜を調理室まで届けてくれました。給食にてピーマンはハヤシライスに、きゅうりはお漬物にして提供しました。



立派なピーマンときゅうりで味も美味しかったです!

大きなお口でおいよく食べました!

おいしい!



育てることや一緒に調理をすることで、いつもは苦手な物でも自分から食べる姿を見受けられることがよくあります。そういったものを克服する手段として料理のお手伝いや食材の買い出し、家庭菜園は有効なのかもしれませんね。



夏にピッタリ! おやつメニュー

梅しそひじきごはん



- ☑鉄分
- ☑カルシウム
- ☑クエン酸
- (夏バテ対策)



—材料4~5人分—

- ・お米2合 ・ひじき8g
- ・梅干し10g ・大葉5g
- ・いりごま5g ・みりん小さじ2
- ・しょうゆ小さじ1/2
- ・塩少々

—作り方—

- ① お米を炊飯する。ひじきは戻して食べやすい大きさに切り、梅干しは種を除く。大葉はみじん切りにする。
- ② ひじきとだし汁(分量外)調味料を鍋に入れ中火にかけ、梅干しを加え煮汁がなくなるまで炒り煮し、大葉といりごまを加える。
- ③ ご飯に混ぜて完成。

※梅干しの酸味が強い場合は砂糖を少々加えると良いです。

園では減塩の梅干しを使用しています。