

7がつのこんだて

日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
1・29	ポテとコーンのグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ	コンソメ
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
	食パン		食パン		
	*フルーツゼリー			黄桃缶、みかん缶、パイン缶	オレンジジュース、ゼラチン
2・16・30	ケチャップソテー	豚肉	油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	ケチャップ
	南瓜の煮付け		砂糖	南瓜	砂糖、みりん、醤油、かつおだし
	*ココアプリンとぱりんこ	豆乳	砂糖		ゼラチン、ココア、粉ゼラチン、ぱりんこ
3・17	炒り豆腐	豆腐、鶏肉	油、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ	砂糖、調理酒、醤油
	モロヘイヤの和え物	しらす干し		モロヘイヤ	醤油
	メロン			メロン	
	*チーズラスク	粉チーズ	食パン、マーガリン		
4・18	魚のカレームニエル	白身魚	小麦粉、油		純力レー粉
	ゆかり和え			キャベツ、人参、小松菜	醤油、ゆかりふりかけ
	パイン缶			パイン缶	
	*さつま芋の春巻き		さつま芋、春巻きの皮、油		
5・19	ひじきご飯	ひじき、油揚げ、ちくわ		人参、干しいたけ、さやいんげん	調理酒、みりん、醤油、かつおだし
	そうめん汁		そうめん	冬瓜、オクラ	白醤油、かつおだし
	*クッキー		薄力粉、マーガリン、砂糖		砂糖、ベーキングパウダー
6・20	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	うどん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、あさつき	赤みそ、醤油、砂糖、みりん、かつおだし、調理酒
	*ぱりんこ				ぱりんこ
8・22	とんしゃぶきゅうり	豚挽肉、乾燥わかめ	砂糖、いりごま、ごま油	しょうが、きゅうり	砂糖、醤油、中華味の素
	大根の煮物	油揚げ		大根、さやいんげん	砂糖、みりん、醤油、かつおだし
	すいか			すいか	
	*フライポテト		じゃが芋、油		食塩
9・23	ツナの卵とじ	ツナ缶、卵	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、さやえどう	砂糖、みりん、醤油、かつおだし
	ソテー		油	チンゲン菜、コーン缶	塩コショウ
	*茹でとうもろこし			とうもろこし	
10・24	煮魚	白身魚	砂糖	しょうが	砂糖、調理酒、醤油
	ジャーマンポテト	ベーコン(卵不使用)	じゃが芋	人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース	みりん、塩コショウ
	*ドーナッツ	牛乳	ホットケーキミックス、油		
11・25	かみなり汁	豆腐、鶏肉、赤みそ	油	なす、人参、えのき茸、あさつき	かつおだし、赤みそ
	ナムル		すりごま、ごま油、砂糖	ほうれん草、もやし	砂糖、醤油、ごま油
	*ツナピラフ	ツナ缶	米	コーン缶、玉ねぎ	コンソメ
12	豚肉とマカロニのソテー	豚肉	マカロニ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ	調理酒、醤油、中華味の素
	トマトスープ			トマト、あさつき	コンソメ
	*アイスクリームとバナナ			バナナ	アイスクリーム
13・27	冷麦	ロースハム	冷麦	きゅうり、トマト、みかん缶	みりん、醤油、中華味の素
	*ぼたぼた焼き				ぼたぼた焼き
誕生会 26	夏野菜カレー	豚挽肉、プレーンヨーグルト	油、上新粉、バター	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、生姜、にんにく	コンソメ、純カレー粉、ケチャップ、ソース
	海藻サラダ	乾燥わかめ		きゅうり、トマト、みかん缶、コーン缶	砂糖、りんご酢、醤油
	メロン			メロン	
	*フルーツポンチ			すいか、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	炭酸水

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。

7がつのこんだて（離乳食 中期）

日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 （体のもとになる）	赤 群 （エネルギーのもとになる）	緑 群 （体の調子を整える）	調味料
1・29	ポテとコーンのスープ	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン缶	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
	食パン		食パン		
	*				
2・16・30	ソテー			玉ねぎ、人参、キャベツ	かつおだし
	ふかし南瓜			南瓜	かつおだし
	*				
3・17	炒り豆腐	豆腐、鶏肉		玉ねぎ、人参	かつおだし
	しらすごはん	しらす干し	ごはん		
	メロン			メロン	
	*				
4・18	魚のムニエル	白身魚	小麦粉		
	和え物			キャベツ、人参、小松菜	かつおだし
	*				
5・19	人参ご飯		ごはん	人参	
	そうめん汁		そうめん		かつおだし
	*				
6・20	野菜うどん		うどん	玉ねぎ、人参	かつおだし
	*				
8・22	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
	大根の煮物			大根	かつおだし
	*				
9・23	野菜の煮物		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	かつおだし
	*				
10・24	煮魚	白身魚			かつおだし
	じゃがいもの炒め煮		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	*				
11・25	かみなり汁	豆腐、鶏肉		なす、人参	かつおだし
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	かつおだし
	*				
12	豚肉とマカロニのソテー		マカロニ	玉ねぎ、人参	かつおだし
	*				
13・27	冷やしうどん		うどん	きゅうり	かつおだし
	*				
誕生会 26	夏野菜のスープ			玉ねぎ、なす、人参	かつおだし
	きゅうりとコーンの和え物			きゅうり、コーン缶	かつおだし
	メロン			メロン	
	*				

※献立は多少変更することがあります。

7がつのこんだて 離乳食(後 期)

日付	給 食 ・ おやつ	使 用 食 材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤 群 (エネルギーのもとになる)	緑 群 (体の調子を整える)	調味料
1・29	ポテトとコーンのスープ	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン缶	かつおだし
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
	食パン		食パン		
	*				
2・16・30	ケチャップソテー	豚肉		玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	ケチャップ
	南瓜の煮付け		砂糖	南瓜	砂糖、醤油、かつおだし
	*				
3・17	炒り豆腐	豆腐、鶏肉	砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ	砂糖、醤油
		しらす干し			
	メロン			メロン	
	*				
4・18	魚のムニエル	白身魚	小麦粉		
	和え物			キャベツ、人参、小松菜	醤油
	*				
5・19	ひじきご飯	ひじき、油揚げ		人参、干しいたけ、さやいんげん	醤油、かつおだし
	そうめん汁		そうめん		醤油、かつおだし
	*				
6・20	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	うどん、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ	赤みそ、醤油、砂糖、かつおだし
	*				
8・22	とんしゃぶきゅうり	豚挽肉、乾燥わかめ	砂糖	きゅうり	砂糖、醤油、かつおだし
	大根の煮物	油揚げ		大根、さやいんげん	砂糖、醤油、かつおだし
	*				
9・23	ツナと野菜の煮物	ツナ缶	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	砂糖、醤油、かつおだし
	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	
	*				
10・24	煮魚	白身魚	砂糖		砂糖、醤油
	じゃがいもの炒め煮		じゃが芋	人参、玉ねぎ	
	*				
11・25	かみなり汁	豆腐、鶏肉、赤みそ		なす、人参、えのき茸	かつおだし、赤みそ
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	醤油
	*				
12	豚肉とマカロニのソテー	豚肉	マカロニ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ	醤油、かつおだし
	トマトスープ			トマト	かつおだし
	*				
13・27	冷麦		冷麦	きゅうり、トマト	醤油、かつおだし
	*				
誕生会 26	夏野菜のスープ	豚挽肉		玉ねぎ、なす、人参、ピーマン	かつおだし
	海藻サラダ	乾燥わかめ		きゅうり、トマト、コーン缶	砂糖、りんご酢、醤油
	メロン			メロン	
	*				

※献立は多少変更することがあります。



給食だより

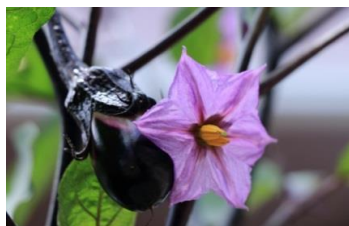
令和元年度7月号 あだのしょうこ なかねまき



今年も暑い暑い夏がやってきそうです。水分補給をこまめにおこない、熱中症対策をしましょう。

これはなんの花??

答えは園庭の畑やプランターを見てみてね!!



ゆき・すかい組さんが園庭の畑とプランターに野菜を栽培しています。今年は調理師の中根先生を中心に、土作りから開始しました。中根先生は、「この野菜とこの野菜は水がたっぷりいるから畑に植えよう。」や「つるの伸びる野菜にはネット、他の野菜には支柱がいるね。」「間引きもしないと元気な野菜が育たないよ。」など植物の栽培の知識が豊富です。天気予報の確認も欠かしません。気候や土の状態をみて、あげる水の量をかえています。それもこれも子どもたちと美味しい野菜を収穫したいから。野菜が出来たら、そのまま味わったり、クッキングを楽しみたいと思います。

植物を育てることは、自然の恵み、食の大切さ、食材を育てることの大変さなどを直に感じるができる「生きた食育」だと言われています。時には虫たちと遭遇することもあります。この経験が生き物への興味や愛情を育み、命の大切さを学ぶ機会にもなります。ご家庭でもぜひ、野菜について話題にしてみてください。野菜への興味が増加し、野菜嫌いも克服できる!…かも。

七夕の日に食べると縁起の良い食べ物

そうめん、ちらし寿司、オクラ料理、タケノコ料理、夏野菜、甘酒、笹だんご、金平糖、麦縄菓子。



6月のクッキング

誕生会の日、ゆき・すかい組さんが生クリームを泡立ててくれました。「つかれたー、つかれたー。」と言いながらも、みんなで交代しながら上手にホイップできました。



先月は給食試食会のご参加ありがとうございました。

給食を食べる子どもたちの様子や、実際に給食を食べてみてどう感じたでしょうか。

また当日配布したレシピで質問があれば、厨房にお声かけ下さい。



6月19日に子育て支援センターきらきらで、卵、乳、小麦アレルギー除去食の試食会を行いました。この時配布したレシピが、厨房の前に置いてあります。よかったらお持ち帰りください。

