

給食だより 7月号



ひろた まみこ・かとう みさこ

じめじめとした梅雨も終わり、夏本番になってきましたね。身体がまだ、暑さに慣れていないため夏バテの原因にもなります。規則正しい生活、バランスの良い食事、睡眠は何より予防になります。



☆七夕のごはん☆

☆そうめん☆



そうめんの原材料の小麦粉は、毒を消すという言い伝えがあり、「健康祈願」という説もあります。

☆七夕ゼリー



天の川ゼリーとも言われ、青いゼリーを夜空や天の川、白や黄色の星形のゼリーは星をイメージして、七夕のおやつに親しまれています。

☆七夕ちらし寿司



ちらし寿司はお祝いの日に食べられています。ハムや人参などで星を使って、彩りよく七夕をイメージしたちらし寿司です。

☆夏野菜



七夕の時期に初物である一番美味しく、栄養価も高い、夏野菜を神様にお供えて、豊作をお祈りするという説があります。お供えた野菜は、神様の食べ残しで、神様の力が宿っているので、願い事をしながら、美味しくいただきます。

☆甘酒



暑さの厳しい夏に栄養補給するため、昔から日本には甘酒を飲む習慣があります。ノンアルコールの甘酒なら、安心してお子さんと一緒に飲めますね。



☆離乳食☆



★中期食★



- ・お粥、野菜と豆腐や鶏肉などのたんぱく源
- ・食材に合わせて5mm~8mmの大きさ
- ・舌でつぶせるくらいの柔らかさ

★後期食★



- ・軟飯、野菜と豚肉や繊維のあるわかめなど
- ・食材に合わせて1cmの大きさ
- ・歯茎でつぶせるくらいの柔らかさ

保育園でも提供します。

★七夕ゼリー★



★材料★（6人分）（一人分…約60カロリー）

- りんごジュース 500cc
- ゼラチン 7.5g
- 水 大さじ1
- ☆ぶどうジュース 100cc
- ★粉寒天 3g
- ★オレンジジュース
- ★粉寒天 3g

★作り方★

- ①ゼラチンを水でふやかす。りんごジュースとゼラチンを加熱する。型に流し、冷やし固める。
- ②☆と★の材料をそれぞれ加熱して、バットに流し固める。固まったら、星形に型抜きをする。
- ③1に2を飾りつけて、できあがり。



★食育★

ゆき・すかい組さんがバジル・ロメインレタス・ラディッシュ・ベビーリーフの種を植えました。できたら、給食やおやつに登場します！普段、スーパーで見る野菜がどんな風に見えるか、食べ物に興味を持ち、食育にもつながり、野菜嫌いが無くなるきっかけにもなります。みんなの愛情いっぱいだった野菜はどんな味がするかな？



今から楽しみですね。

※7月～9月に給食・おやつでモロヘイヤ・冬瓜・オクラ・スイカ・梨ズッキーニを提供する予定です。

まだ、食べたことのないお子さまは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。





7月のこんだて

令和3年7月1日発行 ルナ保育園

| 日 | 給食メニュー | おやつ | 体をつくるもとになる食材 (赤群) | エネルギーのもとになる食材 (黄群) | 体の調子をととのえる食材 (緑群) |
|----------------|----------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 1 (木) | ごはん、ツナの卵とじ、酢の物 | 牛乳 ジャムサンド | ツナ缶、卵、わかめ、牛乳 | じゃが芋、さとう、食パン | 人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり みかん缶、いちごジャム ブルーベリージャム |
| 2 (金) | ごはん、とんしゃぶきゅうり じゃが芋の金平 | 牛乳 チーズ蒸しパン | 豚肉、わかめ、牛乳、チーズ | さとう、いりごま、ごま油 じゃが芋、油 ホットケーキミックス | しょうが、きゅうり、人参、インゲン |
| 3 (土) | にゅうめん、チーズ | 牛乳・バナナ おせんべい (ぼりんこ) | 鶏肉、チーズ、牛乳 | 冷麦、おせんべい | 人参、干しいたけ、ほうれん草 万能ねぎ、バナナ |
| 5 (月) | 食パン、豆乳コーンスープ トマトの和え物 | 牛乳 焼きおにぎり | 豚肉、無調整豆乳、しらす干し 牛乳、花かつお | じゃが芋、油、さとう、食パン 白ごま | 人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ トマト、きゅうり |
| 6 (火) 七夕会 | 七夕ちらし、そうめん汁 メロン | 牛乳・バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き) | 鮭フレーク、卵、刻みのり 牛乳 | そうめん、おせんべい | オクラ、人参、きゅうり、冬瓜 バナナ、メロン |
| 7 (水) | ごはん、ゆかり揚げ、いそ和え パン缶 | 牛乳 七夕ゼリー おせんべい (ぼりんこ) | 白身魚、刻みのり、牛乳、ゼラチン 寒天 | 小麦粉、油、おせんべい | キャベツ、人参、ほうれん草、パン缶 フルーツジュース、みかん缶 |
| 8 (木) | ごはん、チキンソテー、スープ | お茶・フルーチェ おせんべい (源氏パイ) | 鶏肉、豆腐、牛乳 | 油、おせんべい | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき、万能ねぎ、フルーチェ |
| 9 (金) | ごはん、ミートボールカレー煮 ドレッシング和え | 牛乳 冷やしみたらし団子 | 豚ひき肉、スキムミルク、牛乳 豆腐 | 片栗粉、じゃが芋、油、小麦粉 さとう、白玉粉、上新粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、きゅうり |
| 10 (土) | 肉みそうどん | 牛乳 スナックパン | 豚ひき肉、赤みそ、牛乳 | 乾うどん、油、さとう スナックパン | 玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ |
| 12 (月) | ひじきごはん、白みそ汁 オレンジ | 牛乳 焼きそば | ひじき、油揚げ、焼きちくわ 豆腐、白みそ、牛乳、豚肉 | 油、焼きそば麺、焼麩 | 人参、コーン缶、干しいたけ 玉ねぎ、三つ葉、キャベツ、オレンジ |
| 13 (火) | ごはん、かみなり汁 切干大根の炒め煮 | 牛乳・カルピスゼリー おせんべい (まがりせんべい) | 豆腐、豚肉、赤みそ ゼラチン、カルピス、牛乳 | 油、さとう、おせんべい | なす、えのき、万能ねぎ、人参、切干大根 いんげん |
| 14 (水) | ごはん、豆腐の五目煮 ツナの和え物 | 牛乳 タコス風サンドイッチ | 豆腐、豚肉、ツナ缶、牛乳 高野豆腐、鶏肉 | 油、片栗粉、ロールパン | しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白ネギ キャベツ、トマト |
| 15 (木) | ごはん、白身魚の中華煮、ソテー | お茶・ヨーグルト おせんべい (ぼりんこ) | 白身魚、ヨーグルト | 油、片栗粉、ごま油、おせんべい | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン缶 キャベツ |
| 16 (金) | ごはん、とんしゃぶきゅうり じゃが芋の金平 | 牛乳 チーズ蒸しパン | 豚肉、わかめ、牛乳、チーズ | さとう、いりごま、ごま油 じゃが芋、油 ホットケーキミックス | しょうが、きゅうり、人参、インゲン |
| 17 (土) | にゅうめん、チーズ | 牛乳 菜めしご飯 | 鶏肉、チーズ、牛乳 | 冷麦 | 人参、干しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ 菜飯ご飯の素 |
| 19 (月) | 食パン、豆乳コーンスープ トマトの和え物 | 牛乳 焼きおにぎり | 豚肉、無調整豆乳、しらす干し 牛乳、花かつお | じゃが芋、油、さとう、食パン | 人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ トマト、きゅうり |
| 20 (火) | ごはん、ゆかり揚げ、いそ和え パン缶 | お茶・フルーチェ おせんべい (黒糖ミルク) | 白身魚、刻みのり、牛乳 | 小麦粉、油、おせんべい | キャベツ、人参、ほうれん草、パン缶 フルーチェ |
| 21 (水) 誕生日会 | 夏野菜カレー、海藻サラダ、メロン | 牛乳 フルーツパバロア | 豚ひき肉、ヨーグルト、わかめ ツナ缶、牛乳、生クリーム ゼラチン、バター、卵 | 油、小麦粉、さとう | 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 みかん缶、バナナ、パン缶、いちごジャム |
| 24 (土) | 肉みそうどん | 牛乳 スナックパン | 豚ひき肉、赤みそ、牛乳 | 乾うどん、油、さとう スナックパン | 玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ |
| 26 (月) | ひじきごはん、白みそ汁 オレンジ | 牛乳 ピザトースト | ひじき、油揚げ、焼きちくわ 豆腐、白みそ、牛乳、チーズ ウインナー | 油、食パン、焼麩 | 人参、コーン缶、干しいたけ 玉ねぎ、三つ葉、ピーマン、オレンジ |
| 27 (火) | ごはん、かみなり汁 切干大根の炒め煮 | 牛乳・カルピスゼリー おせんべい (ぼりんこ) | 豆腐、豚肉、赤みそ、牛乳 ゼラチン、カルピス | 油、さとう、おせんべい | なす、えのき、万能ねぎ、人参、切干大根 いんげん |
| 28 (水) | ごはん、豆腐の五目煮 ツナの和え物 | 牛乳 きなこドーナツ | 豆腐、豚肉、ツナ缶、牛乳 きなこ、豆腐 | 油、片栗粉、ごま油、さとう 白玉粉、薄力粉 | しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白ネギ キャベツ |
| 29 (木) | ごはん、チキンソテー、スープ | 牛乳・バナナ おせんべい (源氏パイ) | 鶏肉、豆腐、牛乳 | 油、おせんべい | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン えのき、万能ねぎ、バナナ |
| 30 (金) | ごはん、ツナの卵とじ、酢の物 | お茶 フルーツヨーグルト | ツナ缶、卵、わかめ、ヨーグルト | じゃが芋、さとう | 人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり みかん缶、パン缶、黄桃缶 バナナ |
| 31 (土) | にゅうめん、チーズ | 牛乳 鮭ごはん | 鶏肉、チーズ、牛乳 | 冷麦 | 人参、干しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ 菜飯ご飯の素 |

* 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。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)
 * 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こと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がご了承ください。

