



日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
1	水	ご飯 チキンカツ コーンとマカロニのサラダ キャベツと人参の味噌汁	チキンカツ 味噌	コーン、人参、胡瓜 キャベツ、人参	精白米 サラダ油 マカロニ	とんかつソース マヨネーズ、食塩 かつおだし	ピザトースト りんごジュース
2	木	なすのミートスパゲティ ブロッコリーとポテトのマヨ焼き カルシウムウエハース	合挽ミンチ	玉ねぎ、人参、なす、トマト、グリーンピース ブロッコリー	スパゲティ、オリーブ油、砂糖 じゃが芋	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、食塩 マヨネーズ、食塩 カルシウムウエハース	ぼたぼた焼き ラムネ オレンジジュース
3	金	ご飯 スタミナソテー 春雨の酢の物 えのきとわかめの味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ、人参、ニラ、もやし、生姜、にんにく 胡瓜、人参 わかめ、えのき	精白米 ごま油、砂糖、白ごま 春雨、砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒、豆板醤 米酢、薄口醤油、食塩 かつおだし	ビスコ ミニゼリー カルピスウォーター
6	月	鶏飯 卵焼き ほうれん草のポン酢和え 七夕にゅうめん	鶏ミンチ 卵焼き かつおぶし うす揚げ	いんげん、生姜 ほうれん草、人参 人参、玉ねぎ、オクラ	精白米、砂糖 砂糖 そうめん	かつおだし、薄口醤油、料理酒、食塩 ポン酢 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ココナッツサブレ オレンジジュース
7	火	七夕まつり (お弁当日) スイカをご用意しています★					七夕ゼリー お茶
8	水	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 麩と人参の味噌汁	豆腐ハンバーグ 味噌、麩	レモン汁 わかめ、人参	精白米 砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 かつおだし	おにぎり煎餅 ミニゼリー りんごジュース
9	木	ロールパン 鯖のクリームコーン焼き 夏野菜のミネストローネ キャンディチーズ	鯖 大豆 キャンディチーズ	コーンクリーム 玉ねぎ、人参、パプリカ、ズッキーニ、茄子、トマト	ロールパン マヨネーズ オリーブ油	食塩 コンソメ、ケチャップ、食塩	動物ビスケット カルピスウォーター
10	金	カレーラーメン 揚げ餃子 もやしときゅうりのサラダ	豚肉 餃子	玉ねぎ、人参、青ねぎ もやし、胡瓜	中華麺、ごま油 サラダ油	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、カレールウ 青じそドレッシング	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース
13	月	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の磯辺和え しめじと人参の味噌汁	鶏の唐揚げ 味噌	小松菜、人参、のり 人参、しめじ	精白米 サラダ油 砂糖	ゆかり 濃口醤油 かつおだし	おからケーキ お茶
14	火	鯖ご飯 しゅうまい 豚汁	鯖 しゅうまい 豚肉、味噌、薄揚げ	生姜 玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ、	精白米、砂糖 さつま芋	濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし	満月ボン ミニゼリー りんごジュース
15	水	ご飯 ホイコーロー 胡瓜とわかめの中華サラダ ワンタンスープ	豚肉、味噌 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、生姜 胡瓜、人参、わかめ 玉ねぎ、青ねぎ、生姜	精白米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 ワンタンの皮、ごま油	中華味、濃口醤油、料理酒 米酢、薄口醤油、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	フルーツボンチ お茶
16	木	夏野菜カレーライス コールスローサラダ 愛媛みかんゼリ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、南瓜、茄子、にんにく、生姜 キャベツ、人参、胡瓜、コーン	サラダ油、精白米 砂糖	カレールウ フレンチドレッシング赤 アガー	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
21	火	ご当地メニュー！四国突入♪ 愛媛県のみかんジュースを使って、みかんゼリーを作ります。					終業式

入園からもう3か月が経とうとしています。1学期も残ること約3週間。子どもたちの日々の成長に、感心しています。お部屋の様子を見にいたり、毎月の給食会議で子どもたちの様子を先生から聞いたりしていますが、4月の頃は全く自分の意志で食べようとしなかった子や、白ご飯しか食べなかった子が、自らおはしをもって、給食を食べる姿が最近では見られるようになりました。

日々の給食で、担任の先生が1人1人と向き合い、指導しています。集団生活のなかで、子どもたちなりに学び、成長していく姿には感動の毎日です。まだまだ課題もたくさんありますが、毎月の給食会議等で、出た課題なども、この給食便りにのせますので、お家ででも食事の際に、お箸の使い方や、偏食をなくせるよう、

汗をたくさんかく季節になりました。子どもたちだけでなく、大人も脱水症状、熱中症になるので、注意が必要です。そのためにもまず、水分補給を見直してみましょう。水分補給として、子どもにジュースか炭酸飲料ばかり、飲ませていませんか？これらの飲料には、たくさんの砂糖が使われていて、たくさん摂取すると体がだるくなったりします。また食事にも影響が出るため、お茶や水などの糖分のないものを中心に水分を摂るように心がけましょう。



7月7日は七夕です。7日のお弁日には七夕まつり・お楽しみ会もあります。当日は食後にスイカもご用意しています♪スイカは水分・ミネラルたっぷり、夏の水分補給にはぴったりです。

七夕について

七夕は年に一回織り姫様と彦星様がデートをする日と言われていて、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉ににつるし、星にお祈りをする行事です。木の实幼稚園もこの時期になると、子どもたちの願い事を書いた短冊でいっぱいになります。みんなの願い事がお星さまに届きますように…♪



[月間栄養価一覧表]

2015年 7月

木の実幼稚園

日 曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 水	ご飯、チキンカツ（ひじり）、コーンとマカロニのサラダ、味噌汁	432	11.2	15.3	1.6
2 木	茄子のミートスパゲティ、ブロッコリーとポテトのマヨ焼き カルシウムウエハース	391	13.1	12.9	1.5
3 金	ご飯、スタミナソテー、春雨の酢の物、味噌汁	370	12.7	7.2	1.6
6 月	鶏飯、卵焼き、ほうれん草のポン酢和え、七夕にゆうめん	382	18.5	7.1	3.4
8 水	ご飯、豆腐ハンバーグ（照り焼き）、さつま芋のレモン煮、味噌汁	400	12.8	9.0	1.8
9 木	ロールパン、鯖のクリームコーン焼き、夏野菜のミネストローネ キャンディチーズ	400	21.1	19.0	2.3
10 金	カレーラーメン、揚げ餃子、胡瓜ともやしのサラダ	417	13.6	11.8	3.0
13 月	ゆかりご飯、鶏のからあげ、小松菜の磯部和え、味噌汁	408	15.4	15.1	2.0
14 火	鯖ご飯、しゅうまい、豚汁	404	12.9	12.6	1.7
15 水	ご飯、ホイコーロー、胡瓜とわかめの中華サラダ、ワンタンスープ	392	16.6	9.7	2.7
16 木	夏野菜カレーライス、コールスローサラダ 愛媛みかんゼリー（ご当地グルメ）	425	8.5	10.9	1.8
期間内の合計		4421	156.4	130.6	23.4
一日あたりの平均		402	14.2	11.9	2.1