



日曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
		赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
1 金	醤油ラーメン 揚げ餃子 もやしと胡瓜のナムル	豚肉 餃子	玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ にんにく 胡瓜 人参 もやし	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油 ごま油 白ごま 砂糖	濃口醤油 中華味 食塩 料理酒	みたらし団子 りんごジュース
4 月	菜飯ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 人参と大根の味噌汁	豆腐ハンバーグ 味噌	人参 大根	精白米 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖	菜飯の素 濃口醤油 みりん かつおだし 薄口醤油 みりん かつおだし	ぼたぼた焼き ラムネ オレンジジュース
5 火	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	にら 人参 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 きゅうり 人参 えのきだけ わかめ	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 米酢 濃口醤油 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 水	鶏飯 皇型コロック ほうれん草のボン酢和え 七夕にゆうめん	鶏ミンチ 薄揚げ	生姜 いんげん ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 おくら	精白米 砂糖 コロック サラダ油 砂糖 そうめん	かつおだし 薄口醤油 料理酒 みりん 濃口醤油 とんかつソース ボン酢 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 木	七夕まつり (お弁当日) スイカをご用意しています★					キャロットケーキ お茶
8 金	レーズンロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーとベーコンのソテー ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	にんにく ブロッコリー 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく パセリ トマト	レーズンロールパン じゃが芋 砂糖 サラダ油 オリーブ油	トマトケチャップ ソース とんかつソース 食塩 濃口醤油 コンソメ 食塩	おにぎり煎餅 ミニゼリー りんごジュース
11 月	ゆかりご飯ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のマヨ磯辺和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	唐揚げ 味噌	小松菜 人参 のり 玉ねぎ	精白米 サラダ油 じゃが芋	ゆかり マヨネーズ 食塩 かつおだし	動物ビスケット カルピスウォーター
12 火	ご飯 鮭のマヨ焼き 大根サラダ 豆腐と人参のすまし汁	鮭 ツナ 豆腐	大根 きゅうり コーン 人参	精白米	マヨネーズ 食塩 青じそドレッシング かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース
13 水	ご飯 ホイコーロー 中華ポテト ごぼうとしめじの中華スープ	豚肉 白味噌 赤味噌	人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく ごぼう しめじ	精白米 ごま油 砂糖 中華ポテト ごま油	濃口醤油 みりん 中華味 料理酒 中華味 薄口醤油 食塩	ポップコーン お茶
14 木	なすのミートスパゲティ ごぼうのサラダ バナナ	合挽ミンチ ツナ	なす 玉ねぎ トマト グリンピース にんにく ごぼう 人参 コーン バナナ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	トマトケチャップ ソース コンソメ 食塩 マヨネーズ 食塩	満月ボン ミニゼリー りんごジュース
15 金	宿泊保育のため給食お休みです。					
19 火	夏野菜のカレーライス キャベツと胡瓜の梅かつお和え パイナップルゼリー	豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 なす にんにく 生姜 スキニーニ キャベツ きゅうり パイナップル	精白米 サラダ油 かぼちゃ 砂糖	カレールー 梅ドレッシング パインジュース アガー	マリービスケット ミニゼリー カルピスウォーター
20	終業式					

！！もうすぐ夏休み！！
 早いもので一学期も残りわずか、もうすぐ夏休みです。今年の新入園児さんは食欲旺盛で、「食べられるかな？」と心配した、野菜の和え物や魚メニューも「残食0」の日が多く、とてもうれしく作り甲斐がありました。毎日園児さん達が給食室へ「今日のお給食何ですか？」と聞きに来てくれたり、食べ終わると「今日のお給食美味しかったよ」と報告してくれます。作ってくれらることに興味を持ち、感謝してくれる、とても素敵な園児さんに感動しています。そんな食への興味を大事にしていきたいです。
 ご家庭でも、夏休みを利用して仲良く親子クッキングしてみたいかでしょうか？子どもたちも調理を経験することで食についてもっと興味を持ってもらえるかもしれません。

夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう！
 日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子ども達が元気に遊んでいます。プールも始まり、体力の消耗も激しいので、必ず朝ごはんを食べさせてあげる様にしてくださいね。また、夏バテにも要注意！体の消化機能を低下させ、食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルを多く含む、野菜やフルーツをしっかり取る様、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つるし、星にお祈りをする行事です。木の実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…♪

木の実幼稚園で使用しているお茶は「ほうじ茶」を使用してい

[月間栄養価一覧表]

2016年 7月

予定献立

0:通常献立

2016-07-01 印刷

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
1 金	醤油ラーメン, 揚げ餃子, 胡瓜ともやしのナムル	411.30	371	13.2	8.9	56.9
4 月	菜飯, 豆腐ハンバーグ, さつまいもの甘煮, 味噌汁	313.60	345	7.4	5.1	64.7
5 火	ご飯, スタミナソテー, 春雨の酢の物, 味噌汁	351.50	378	13.2	7.4	61.5
6 水	鶏飯, 星型コロッケ, ほうれん草のポン酢和え, セタにゅうめん	383.46	425	16.6	8.9	66.5
8 金	レーズンロールパン, 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物, ミネステローネ	325.89	337	14.1	14.5	36.6
11 月	ゆかりご飯, 鶏のからあげ, 小松菜の磯辺マヨサラダ, 味噌汁	353.73	502	11.5	22.0	62.5
12 火	ご飯, 鮭のマヨ焼き, 大根サラダ, すまし汁	331.55	361	14.9	8.6	52.5
13 水	ご飯, ホイコーロー, 中華ポテト, 中華スープ	359.35	436	11.3	11.6	68.6
14 木	茄子のミートスパゲティ, ごぼうとコーンのサラダ, パナナ	203.82	328	12.0	9.4	46.9
19 火	夏野菜カレーライス, キャベツと胡瓜の梅かつお和え, パインゼリー	362.95	395	8.5	7.5	71.1
期間内の合計		3397.15	3878	122.7	103.9	587.8
一日あたりの平均		339.72	388	12.3	10.4	58.8

