

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
1月	わかめご飯 とんかつ 大根サラダ コーンクリームスープ	炊き込みわかめ 豚カツ ツナ 牛乳	大根,胡瓜,にんじん コーン,玉ねぎ	精白米 サラダ油	とんかつソース 青じそドレッシング シチューミクスクリーム,コンソメ,バセリ,食塩	400 kcal 11.3 g 10.3 g 1.7 g	みたらし団子 お茶	
2火	お弁当日 スイカを提供します。						400 kcal	ハッピーターン、マシュマロ オレンジジュース
3水	ご飯 鯖の西京焼き 豆腐と枝豆のサラダ えのきとわかめのすまし汁	鯖,白みそ 豆腐 わかめ	えだまめ,コーン えのき,にんじん	精白米 砂糖	料理酒,みりん,食塩 揚げ胡麻ドレッシング かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	383 kcal 19.9 g 6.6 g 1.9 g	ホームバイ ミニゼリー カルピスジュース	
4木	ご飯 鶏のカレーチーズ焼き 胡瓜と人参のさっぱりサラダ コンソメスープ	鶏肉,チーズ	胡瓜,にんじん,キャベツ,コーン 玉ねぎ,白菜	精白米 砂糖 砂糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 ボン酢 コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	411 kcal 15.9 g 12.9 g 1.8 g	おにぎり煎餅 りんごジュース	
5金	ひじきご飯 星型ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 七夕にゅうめん	ひじき ハンバーグ かつお節 薄揚げ	にんじん,えだまめ ブロッコリー,もやし 玉ねぎ,にんじん,オクラ	サラダ油,砂糖,精白米 砂糖 砂糖 そうめん	薄口醤油,みりん,かつおだし,料理酒 ケチャップ,ウスターソース 濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	396 kcal 14.9 g 6.5 g 1.9 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース	
8月	冷やしうどん 揚げしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル	薄揚げ,わかめ	青ねぎ ほうれん草,もやし,にんじん	うどん,砂糖 サラダ油 ごま油,白ごま,砂糖	かつおだし,薄口醤油,濃口醤油,みりん しゅうまい 濃口醤油	404 kcal 13.2 g 12.4 g 1.9 g	カルシウム煎餅 マシュマロ カルピスジュース	
9火	ご飯 スタミナソテー ごぼうとコーンのサラダ なすと薄揚げの味噌汁	豚肉 ツナ 味噌,薄揚げ	にら,にんじん,玉ねぎ,もやし,ピーマン ごぼう,胡瓜,コーン なす,青ねぎ	精白米 ごま油,砂糖,白ごま マヨネーズ	にんにく,生姜,濃口醤油,みりん,料理酒 食塩 かつおだし	412 kcal 16.3 g 12.0 g 1.7 g	ばなな蒸しパン お茶	
10水	黒糖パン コロッケ 胡瓜とささみのサラダ ベーコン 夏野菜のミネストローネ	鶏ささみ ベーコン	胡瓜,もやし ズッキーナ,なす,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	黒糖パン サラダ油 オリーブ油	コロッケ,とんかつソース 青じそドレッシング にんにく,バセリ,コンソメ,食塩	386 kcal 21.1 g 15.8 g 1.9 g	満月ボン ミニゼリー りんごジュース	
11木	ピピンハチ いももちチーズ バナナ	合挽ミンチ チーズ	もやし,ほうれん草,にんじん バナナ	精白米,ごま油,砂糖 じゃが芋,片栗粉,上新粉,サラダ油	にんにく,生姜,みりん,料理酒,濃口醤油,食塩 食塩	420 kcal 10.0 g 8.1 g 0.9 g	ココナッツサブレ オレンジジュース	
12金	宿泊保育(年長)							
15月	海の日							
16火	人参ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	合挽ミンチ,豆腐,牛乳 ツナ 豆腐	にんじん 玉ねぎ,にんじん,ピーマン 胡瓜 小松菜,コーン	精白米 パン粉,砂糖,片栗粉 ツナ 春雨,砂糖,ごま油 ごま油	かつおだし,薄口醤油,料理酒 食塩,中華味,料理酒,ケチャップ,薄口醤油,米酢 濃口醤油,米酢 中華味,薄口醤油,食塩	421 kcal 17.3 g 7.5 g 1.8 g	焼きおにぎり お茶	
17水	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え キャベツとしめじの味噌汁	鶏肉,いんげん 味噌,わかめ	とうがんにんじん ほうれん草,にんじん キャベツ,しめじ	精白米 サラダ油,砂糖 白ごま,砂糖	かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 濃口醤油 かつおだし	420 kcal 19.4 g 10.4 g 1.9 g	動物ビスケット カルピスジュース	
18木	カレーライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルトムース	豚小間 ヨーグルト,牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ブロッコリー,にんじん,コーン いちごジャム	精白米,サラダ油,じゃが芋 砂糖	にんにく,カレールー 揚げ胡麻ドレッシング アガー	413 kcal 10.3 g 8.8 g 1.9 g	マリービスケット りんごジュース	
19水	終業式							

8月

29木	ご飯 とりすき ほうれん草と大根のすまし汁 オレンジゼリー	鶏肉,焼き豆腐	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,ごぼう ほうれん草,大根,にんじん	精白米 じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖,サラダ油 オレンジゼリー	みりん,料理酒,濃口醤油 かつおだし,薄口醤油,みりん,食塩	415 kcal 13.2 g 8.2 g 1.7 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
30金	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 薄揚げとじゃが芋の味噌汁	豚肉 かつお節 味噌,薄揚げ,わかめ	もやし,にんじん,ピーマン,玉ねぎ,しめじ ブロッコリー,にんじん	精白米 サラダ油,砂糖 砂糖 じゃが芋	かつおだし,濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 濃口醤油 かつおだし	399 kcal 16.9 g 9.2 g 1.8 g	フライドポテト りんごジュース

元気に夏を過ごしましょう



早いもので、一年の半分が過ぎました。7月に入ると、暑さで食欲が落ちやすい季節になります。またプールが始まり、体力の消耗が激しくなります。食欲が低下してしまう夏だからこそ、栄養豊富な夏野菜をたっぷり食べて元気に夏を過ごしましょう。

七夕(7/7)



七夕は、ひこぼしとおひめが7月7日の夜に年に1度だけ会うという中国の伝説にちなむ年中行事です。色とりどりの短冊に願い事を書いてお祈りをします。こどもたちはどんなお願いごとをするのでしょうか

給食室からは、7月5日に七夕メニューを出します。星型のコロッケや七夕にゅうめんがあり、七夕にゅうめんには、星型人参・オクラ・そうめんが入っていて、天の川をイメージしています。楽しみにしていてくださいね。

冷たい飲み物のとりすぎに注意しましょう



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいます。熱中症予防には大切なことですが、とりすぎには注意が必要です。清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下してしまいます。子ども達には、少し冷やしたお茶や水分の多い食べ物などを積極的に取り入れ、冷やしすぎには注意しましょう。



給食のお手伝い♪

去年から、子ども達に給食のお手伝いをお願いしています。お手伝い内容は、「玉ねぎの皮むき」「ピーマンの種取り」「キャベツをちぎる」「人参の皮むき」「豆腐を切る」などその時使う食材を使って様々なお手伝いを考えています。年長組になると、包丁やピーラーを使うこともあります。

いつも出来上がりの状態しか見ていないので、調理前の生の野菜を見てほしいと思い始めました。どんな形をしてるかな?色は?匂いは?触感は?重さは?中の構造は?実際に触れて、見て、たくさん感じてもらえたらと思っています。また、お手伝いしたものが給食に入っている喜びを感じ、苦手の野菜を少しでも克服できるきっかけ作りになればと思っています。ご家庭でも何か簡単なお手伝いでも良いので、やってみて下さいね。



7月どんぐりおやつ

22日(月) あんぱんまん煎餅、ラムネ、オレンジジュース  
23日(火) ぼたぼた焼き、カルピスジュース

※G20大阪サミットの関係で、6月27日(木)・28日(金)の給食がなくなりまして、代わりに8月29日(木)・30日(金)に振替させていただきます。

## [ 月間栄養価一覧表 ]

2019年 7月  
予定献立

木の实幼稚園

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	食塩相当量 g
1	月	わかめご飯, とんかつ, 大根サラダ, コーンクリームスープ	316.11	400	11.3	10.3	62.5	1.7
3	水	ご飯, 鯖の西京焼き, 豆腐と枝豆のサラダ, すまし汁	328.03	383	19.9	6.6	57.1	1.9
4	木	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, 胡瓜と人参のさっぱりサラダ, コンソメスープ	330.96	411	15.9	12.9	53.3	1.8
5	金	ひじきご飯, 星型ハンバーグ, ブロッコリーのおかか和え, セタにゅうめん	349.79	396	14.9	6.5	65.8	1.9
8	月	冷やしうどん, 揚げしゅうまい, ほうれん草ともやしのナムル	391.10	404	13.2	12.4	57.8	1.9
9	火	ご飯, スタミナソテー, ごぼうとコーンのサラダ, 味噌汁	353.15	412	16.3	12.0	57.2	1.7
10	水	黒糖パン, コロッケ, 胡瓜とささみのサラダ, 夏野菜のミネストローネ	357.56	386	21.1	15.8	43.6	1.9
11	木	ピピンバ丼, いももちチーズ, パナナ	217.79	420	10.0	8.1	73.8	0.9
16	火	人参ごはん, 肉団子の甘酢あんかけ, 春雨サラダ, 中華スープ	397.17	421	17.3	7.5	67.3	1.8
17	水	ご飯, 鶏肉と冬瓜の煮物, ほうれん草の胡麻和え, 味噌汁	431.88	420	19.4	10.4	58.5	1.9
18	木	カレーライス, ブロッコリーのサラダ, ヨーグルトムース	322.89	413	10.3	8.8	71.2	1.9
期間内の合計			3796.43	4466	169.6	111.3	668.1	19.3
動物性脂質比率 29.29 %      一日あたりの平均			345.13	406	15.4	10.1	60.7	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
充足率			0.0	100.2	108.5	86.3	99.8	105.9