

7月

# 給食だより



木の実幼稚園

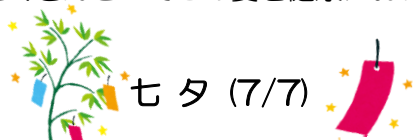
日差しはすっかり夏本番、日に日に暑くなりたくさん汗をかく季節の到来です！

給食が始まり、半月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきたのか残食も目立たなくなってきました。給食室は火を使いたすとサウナのもうすでに暑さにやられています、これからが夏本番！！気合を入れてウイルス予防、食中毒防止に努めてまいります。



暑くなってくると食欲がおちたり、冷房で体が冷えてしまったり、、なにかと不調がでてきますよね。

夏野菜には夏にもってこいの効果が得られる栄養素が満点です！旬の食材にはその季節に合った栄養素が一番多く含まれています。安価で栄養満点、言うことなしですね。そこでこの夏おすすめしたいのが栄養素を逃すことなく食べられる調理法のスープです。水に溶けやすい栄養素も捨てることなくおいしく食べられます。また「夏に熱いもの？」と思われるかもしれませんが、外気温が高くお茶は冷たいものを飲みたくなりますし、おやつには冷たいアイスやゼリーが食べたくなります。冬よりも内臓が冷えやすくなる季節が夏なのです。なので夏には冷房による冷え、冷たい食べ物で冷えた内臓を温められるスープがおすすめなのです！夏野菜をたくさんとってこの夏を健康に楽しく楽しみましょう！



七夕 (7/7)



冷たい物のとりすぎに注意しましょう



七夕は、ひこぼしとおりひめが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7日に七夕メニューを出します。星型のハンバーグや七夕にゆうめんがあり、七夕にゆうめんには、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みました。季節感のあるメニュー、見て楽しい食べておいしい行事食を楽しみにしてください♪

夏には冷たい飲み物・食べ物をつい口にしてしまいます。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。また清涼飲料水(ジュース)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。冷たいものの取りすぎが夏バテにつながります。水分補給の際は少しぬるめに冷やしたお茶や水分の多い食べ物(スイカやきゅうり、トマトなど)を積極的に取り入れるなど、体の冷やしすぎには注意してくださいね。上記にあるように普段の食事にスープを取り入れることで体を温めることもできます！たまにはお風呂につかって夏こそ親子で「温活」するのもいいかもしれませんね。



七夕の日の給食の中に星は何個あったか数えてみてね！  
たくさんあったかな？

子どもたちが大好きなバーベキューソースのレシピ紹介♪



幼稚園の給食でも人気のメニュー「鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き」に使う、バーベキューソースのレシピを紹介します。鶏肉やじゃが芋以外の食材にもよく合うのでアレンジができます♪簡単なので、ご家庭でも挑戦してみてください♪

<材料・分量>こども1人分(大人は2倍量)

- おろしにんにく 0.05g
- トンカツソース 1.5g
- トマトケチャップ 3.8g
- てんさい糖(砂糖) 1.5g
- ウスターソース 1.5g

★材料を混ぜたらソースの出来上がり★



ハートスフードクリエイツ株式会社  
木の実幼稚園 担当栄養士 西垣戸瑞希

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	紫の仲間 熱や力の元になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ
1(水)	醤油ラーメン ツナとブロッコリーのサラダ 中華ポテト	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ ブロッコリー	中華麺、ごま油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油 中華ポテト	濃口醤油、中華味、食塩、みりん、にんにく 濃口醤油、米酢	462 kcal 15.1 g 10.1 g 1.6 g	はりんこ ラムネ りんごジュース
2(木)	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 梅豆サラダ すまし汁 りんご	鶏肉、味噌、赤味噌 昆布、かつおぶし、わかめ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 コーン、南瓜、にんじん、胡瓜 しめじ りんご	精白米 サラダ油、てんさい糖 マヨネーズ	生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、中華味、料理酒 食塩 薄口醤油、みりん、食塩	401 kcal 14.9 g 12.7 g 1.9 g	ほたはだ焼き オレンジジュース
3(金)	夏野菜カレーライス コーンサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、オクラ、 胡瓜、にんじん、コーン	精白米、サラダ油	にんにく、生姜、カレールウ 青じそドレッシング	403 kcal 10.7 g 10.4 g 2.1 g	ハッピーターン マシュマロ カルピスジュース
4(土)	あんかけ丼 いんげんのおかか和え さつま芋の天ぷら	昆布、かつおぶし、鶏肉、薄揚げ いんげん、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 にんじん	精白米、てんさい糖、片栗粉 てんさい糖 さつま芋、薄力粉、片栗粉、サラダ油	生姜、薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	406 kcal 13.5 g 7.7 g 1.7 g	オレンジゼリー お茶
5(日)	人参ごぼん 重型ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え セタにゅうめん オレンジゼリー	昆布、かつおぶし ハンバーグ 薄揚げ、昆布、かつおぶし	にんじん ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、にんじん、オクラ	精白米 マヨネーズ そうめん	薄口醤油、料理酒 ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩 オレンジゼリー	447 kcal 17.7 g 10.4 g 2.1 g	ビスコ ラムネ りんごジュース
6(月)	ご飯 鶏肉の三味焼き 人参しりしり ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鶏肉、味噌 豆腐、昆布、かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし、薄揚げ	にんじん ほうれん草、もやし 青ねぎ	精白米 てんさい糖、白ごま サラダ油 白ごま、てんさい糖 じゃが芋	生姜、濃口醤油 濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	442 kcal 22.2 g 16.6 g 1.8 g	ホームパイ オレンジジュース
7(火)	ご飯 鶏肉の三味焼き ブロッコリーのマヨ和え セタにゅうめん オレンジゼリー	昆布、かつおぶし ハンバーグ 薄揚げ、昆布、かつおぶし	にんじん ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、にんじん、オクラ	精白米 マヨネーズ そうめん	薄口醤油、料理酒 ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩 オレンジゼリー	447 kcal 17.7 g 10.4 g 2.1 g	ビスコ ラムネ りんごジュース
8(水)	ご飯 鶏肉の三味焼き 人参しりしり ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鶏肉、味噌 豆腐、昆布、かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし、薄揚げ	にんじん ほうれん草、もやし 青ねぎ	精白米 てんさい糖、白ごま サラダ油 白ごま、てんさい糖 じゃが芋	生姜、濃口醤油 濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	442 kcal 22.2 g 16.6 g 1.8 g	ホームパイ オレンジジュース
9(木)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ふかし芋 中華スープ	豚肉、豆腐、赤味噌、味噌 ベーコン	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ にんじん、胡瓜 コーン、チンゲン菜、玉ねぎ	精白米 てんさい糖、片栗粉 春雨、てんさい糖、ごま油、白ごま さつま芋 ごま油	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 濃口醤油、米酢 食塩 中華味、薄口醤油、食塩	390 kcal 11.4 g 7.0 g 1.9 g	雪の崩 カルピスジュース
10(金)	ご飯 とりすき 卵焼き 豆サラダ すまし汁	鶏肉、焼き豆腐 卵焼き 大豆、味噌 昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごぼう もやし、えだまめ ほうれん草、大根、にんじん	精白米 じゃが芋、おこげ、てんさい糖、サラダ油 てんさい糖	みりん、料理酒、濃口醤油 米酢、薄口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	430 kcal 21.3 g 12.8 g 2.0 g	ココナッツサブレ マシュマロ りんごジュース
11(土)	ご飯 鶏の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 胡瓜とツナのサラダ すまし汁	鶏、味噌 竹輪、あおのり ツナ 昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん ほうれん草、もやし えのき、にんじん	精白米 てんさい糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 薄力粉、片栗粉、サラダ油 米酢、薄口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	445 kcal 17.6 g 14.2 g 1.9 g	りんご蒸しパン お茶
12(日)	ご飯 豚肉とひじきの煮物 さつま芋の胡麻和え 味噌汁 オレンジ	豚肉、ひじき、昆布、かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん、グリーンピース にんじん キャベツ、しめじ オレンジ	精白米 サラダ油、てんさい糖 さつま芋、白ごま、てんさい糖 オレンジ	みりん、濃口醤油、料理酒 濃口醤油	363 kcal 15.1 g 6.9 g 1.7 g	薄月ボン ラムネ オレンジジュース
13(月)	ご飯 鶏の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 胡瓜とツナのサラダ すまし汁	鶏、味噌 竹輪、あおのり ツナ 昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん ほうれん草、もやし えのき、にんじん	精白米 てんさい糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 薄力粉、片栗粉、サラダ油 米酢、薄口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	445 kcal 17.6 g 14.2 g 1.9 g	りんご蒸しパン お茶
14(火)	ご飯 豚肉とひじきの煮物 さつま芋の胡麻和え 味噌汁 オレンジ	豚肉、ひじき、昆布、かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん、グリーンピース にんじん キャベツ、しめじ オレンジ	精白米 サラダ油、てんさい糖 さつま芋、白ごま、てんさい糖 オレンジ	みりん、濃口醤油、料理酒 濃口醤油	363 kcal 15.1 g 6.9 g 1.7 g	薄月ボン ラムネ オレンジジュース
15(水)	ご飯 ゆかりご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 青りんごゼリー	鶏肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 昆布、かつおぶし、薄揚げ	とうがん、にんじん ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、ごぼう	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖 青りんごゼリー	ゆかり 薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	390 kcal 15.9 g 9.0 g 1.7 g	マリービスケット カルピスジュース
16(木)	ご飯 豚肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
17(金)	ご飯 鶏肉のトマト煮 大根サラダ ピザポテト コンソメスープ	鶏肉 ツナ ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、しめじ、トマト、ピーマン 大根、胡瓜、にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	精白米 てんさい糖、オリーブ油 フライドポテト	にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩 焼酎、胡麻ドレッシング ケチャップ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	436 kcal 13.4 g 14.6 g 2.0 g	動物ビスケット オレンジジュース
18(土)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
19(日)	ご飯 鶏肉のトマト煮 大根サラダ ピザポテト コンソメスープ	鶏肉 ツナ ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、しめじ、トマト、ピーマン 大根、胡瓜、にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	精白米 てんさい糖、オリーブ油 フライドポテト	にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩 焼酎、胡麻ドレッシング ケチャップ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	436 kcal 13.4 g 14.6 g 2.0 g	動物ビスケット オレンジジュース
20(月)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
21(火)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
22(水)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
23(木)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
24(金)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
25(土)	食パン チキンカツ ポテトのマヨ焼き ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	チキンカツ ツナ	玉ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、コーン、にんじん	食パン サラダ油 フライドポテト、マヨネーズ	とんかつソース、ケチャップ 食塩 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	407 kcal 15.3 g 20.3 g 2.3 g	菜飯おにぎり お茶
26(日)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
27(月)	食パン チキンカツ ポテトのマヨ焼き ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	チキンカツ ツナ	玉ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、コーン、にんじん	食パン サラダ油 フライドポテト、マヨネーズ	とんかつソース、ケチャップ 食塩 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	407 kcal 15.3 g 20.3 g 2.3 g	菜飯おにぎり お茶
28(火)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
29(水)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
30(木)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
31(金)	ご飯 鶏肉の生炊き ほうれん草のサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、いんげん、昆布、かつおぶし かつおぶし 豆腐、味噌、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン えのき、青ねぎ、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 和風ごま醤油ドレッシング 米酢、薄口醤油	366 kcal 17.3 g 8.7 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース

※スプーン・フォークマークについて  
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。  
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	409kcal	15.9g	11.1g	1.8g