

きゅうしょくだより

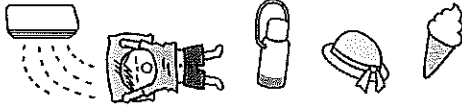


R1. 7. 31(水)

認定こども園しづし幼稚園

真夏の日差しが園庭を照りつけ、もうしばらくは暑さとお付き合いが続きそうです。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出されるご家庭もあるかと思えます。体調やけがに気を付け、楽しい夏休みをお過ごしください。

夏休みの過ごし方 & 夏の栄養補給



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトル、タオルを持っていき、熱中症に気をつけましょう。



< 夏の栄養補給 >

夏場、人の体はエネルギー消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー代謝と疲労回復に、ビタミンB群たっぷりの食物は欠かせません。レバーやうなぎ、豚肉、豆類、青魚などを夏野菜と組み合わせましょう。



【お知らせ】

☆年長お泊り保育…カレー作り、サンドイッチ作り
カレーにはいる野菜を切ったり、スイカ割りをしたり、サンドイッチ作りを行います♪
楽しいお泊り保育になるといいです。

簡単にできる♪冷たいおやつ～フローズンバナナ～ 4人分

- ・バナナ… 2本
- ・プレーンヨーグルト… 100g

- ①バナナをチャック付きフリーザー袋に入れてつぶす。
 - ②ヨーグルトを加え、揉みながらよく混ぜる。
 - ③冷凍庫で冷やしたら完成♪
- ※ 季節の果物をそえて食べるのもいいですね。

◎旬の食材…オクラ◎

切り口のきれいな星形と、ネバネバが特徴のオクラ。ネバネバのものは、食物繊維のペクチンとムチンという成分です。粘性があり、整腸作用や消化・吸収を助けるはたらきがあります。ネバネバが苦手な食べづらい場合は、薄切り肉で巻いたり、生のまま刻んで、ハンバーグの生地にまぜて焼くと食べやすくなります。

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料) | | | おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ) | 一口メモ |
|-----------|---|----------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 (木) | 夏野菜のかき揚げ井鶏ささ身の吸い物 パン・麦茶 | 米、○食パン、小麦粉、油、○マーガリン、片栗粉 | ◎牛乳、むきエビ、○ゆであずき缶、鶏ささ身、○脱脂粉乳、卵 | パン缶、たまねぎ、えだまめ、ピーマン、にんじん、ゴーヤ、なす、みつば | ◎牛乳 ○ミルクココア ○小倉トースト | 旬とは、出盛り期や食べごろの時期を言います。栄養価が高く、店頭にも多く並ぶため新鮮なものを選びましょう。 |
| 2 (金) | ごはん・千切り野菜のスープ 白身魚の梅みそ焼き 小松菜ときのこの和え物 麦茶 | 米、砂糖 | ◎牛乳、○牛乳、かれい、油揚げ、みそ | こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、ねぎ、セロリー、うめぼし、しょうが | ◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ | 年長児:お泊り保育 夕食カレーライス作り |
| 3 (土) | 焼うどん わかめスープ じゃがバター炒め 麦茶 | うどん、じゃがいも、ごま油、油、砂糖、ごま | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、かつお節、バター | キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、コーン、ねぎ、ほうれんそう、わかめ、にんにく、あおのり | ◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニたい焼き | 年長児:お泊り保育 朝食サンドイッチ作り |
| 5 (月) | おくら納豆ごはん みそ汁 あじのから揚げ もずく酢・麦茶 | 米、じゃがいも、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖 | ◎牛乳、あじ、○脱脂粉乳、挽きわり納豆、みそ、かにかまぼこ、かつお節 | もずく、きゅうり、こまつな、○いちごジャム、オクラ、しめじ、葉ねぎ | ◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニストロベリーパイ | アフリカ東部が原産のオクラ。エジプトでは2000年以上前から栽培されていたと言われています。 |
| 6 (火) | ごはん・筑前煮 ブロッコリーと ツナのサラダ・麦茶 | ○さつま芋、米、さといも、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、生揚げ、ツナ缶、○脱脂粉乳、卵 | とうがん、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、れんこん、いんげん、干しいたけ | ◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋 | ブロッコリーは野菜の王様と呼ばれる程栄養価が高い野菜です。 |
| 7 (水) | キーマカレーライス きのこのスープ マゼドワースサラダ オレンジ・麦茶 | 米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おもむき、えのきたけ、トマトピューレ、○ペイン缶、しめじ、○みかん缶、トマト、しいたけ、ピーマン、ほうれんそう、にんにく、しょうが | ◎牛乳 ○ミルクココア ○かき氷 | 登園日 1号認定 パン・麦茶 |
| 8 (木) | ごはん・みそ汁 豚しゃぶのごまサラダ ほうれん草と きのこのソテー・麦茶 | 米、じゃがいも、○コーンフレーク、○砂糖、砂糖、ねりごま、ごま油 | ◎牛乳、○ヨーグルト、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、バター | ほうれんそう、キャベツ、しめじ、きゅうり、オクラ、赤ピーマン、にんじん、○ブルーベリージャム、コーン、葉ねぎ、ねぎ、しょうが | ◎牛乳 ○ミルクココア ○ヨーグルトパフェ | 1日に必要な野菜は350g。和え物、煮物などの小鉢(70g程)を3食で5皿取り入れるとバランスが良くなります。 |
| 9 (金) | ごはん・卵スープ 牛肉の細切り炒め じゃが芋のおかか和え 麦茶 | 米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、片栗粉、○片栗粉、砂糖、油 | ◎牛乳、牛肉、○木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、かつお節 | ピーマン、たけのこ、オクラ、たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ○みたらし団子 | 良いピーマンの選び方は皮にツヤがあり、かたい物を選びましょう。 |
| 10 (土) | おにぎり 野菜ラーメン 炒り豆腐 麦茶 | 中華めん、米、黒ごま、砂糖、油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、○脱脂粉乳 | もやし、にんじん、にら、コーン、葉ねぎ、ひじき、干しいたけ | ◎牛乳 ○ミルクココア ●どら焼き | どら焼きは、その形が銅鑼と言う打楽器に似ているため『どら焼き』という名前になったそうです。 |

裏面へ続く

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) | | | おやつ (◎は10時、○は午後おやつ) | 一口メモ |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 13 (火) |  | お盆のため、お弁当・水筒持参 | | |  |  |
| 14 (水) | | お盆のため、お弁当・水筒持参 | | | | |
| 15 (木) | | お盆のため、お弁当・水筒持参 | | | | |
| 16 (金) | ごはん・あおさ汁 チキンカツ ゆで野菜と 蒸しかぼちゃ・麦茶 | 米、○サンドイッチパ ン、パン粉、油、小麦 粉 | ◎牛乳、鶏肉、○スライス チーズ、○脱脂粉乳、木 綿豆腐、卵、○ハム | キャベツ、かぼちゃ、にんじ ん | ◎牛乳 ○ミルクココア ○ホットサンド | あおさは汁物の他に、納 豆、玉子焼き、雑炊、茶わ ん蒸しなどに加えるとあおさ 独特の磯のいっ香り味わ えます。 |
| 17 (土) | ロコモコ丼 きのこレタスのスープ フルーツヨーグルト 麦茶 | 米、○ロールパン、砂 糖、油、パン粉 | ◎牛乳、ヨーグルト、卵、 豚ひき肉、牛ひき肉、○ 脱脂粉乳、牛乳、ベーコ ン、バター | たまねぎ、キャベツ、レタ ス、しめじ、ミニトマト、ブ ロッコリー、にんじん、コー ン、フルーツソース、セロ リー、りんご、にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールパン | ロコモコはハワイ料理の一 つです。園ではコーンご飯 に、ゆで野菜とハンバー グ、炒り卵をのせてデミグ ラスソースをかけます。 |
| 19 (月) | シーフードスパティ、 コーンスープ ゴーヤとツナのサラダ 麦茶 | ○さつまいも、スマゲ ティ、じゃがいも、○砂 糖、マヨネーズ、○ 油、オリーブ油、○黒 ごま | ◎牛乳、むきエビ、いか、 ○脱脂粉乳、ベーコン、 ツナ缶、あさり | たまねぎ、ゴーヤ、しめじ、 コーン、にんじん、みずな、 赤ピーマン、レモン果汁、 にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ○大学芋 | ゴーヤはイボイボが大き く、色が黒く変色してい ないもの、ずっしり重い ものを選びましょう。 |
| 20 (火) | ごはん・すまし汁 回鍋肉 ごぼうとじゃが芋の 甘辛揚げ・麦茶 | 米、じゃがいも、油、砂 糖、片栗粉、ごま | ◎牛乳、○牛乳、豚肉、 ○チーズ、はんぺん、赤 みそ | キャベツ、ごぼう、ピーマ ン、にんじん、しいたけ、オ クラ、糸みつば | ◎牛乳 ○牛乳 ●ぼたぼた焼き ●チーズ | 良いごぼうを選ぶときは、土 つき、10円玉くらいの太さが 均一なもの、細かい根っこが なく、表面が硬くしまっている ものを選びましょう。 |
| 21 (水) | ごはん・みそ汁 ちくわのカレー揚げ 春雨サラダ 麦茶 | 米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、マヨネ ーズ、はるさめ、○油、小 麦粉 | ◎牛乳、ちくわ、○脱脂 粉乳、みそ、ハム、油揚 げ、○牛乳、煮干し | キャベツ、○バナナ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、レモン果汁 | ◎牛乳 ○ミルクココア ○バナナスコーン | 登園日 1号認定 パン・麦茶 |
| 22 (木) | ごはん・野菜スープ 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え 麦茶 | 米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、砂糖、ごま 油、ごま | ◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉 乳、○卵、○牛乳、ベー コン、○バター | キャベツ、ブロッコリー、た まねぎ、○パイン缶、黄 ピーマン、にんじん、しめ じ、しょうが | ◎牛乳 ○ミルクココア ○パインケーキ | 夏季保育 1号認定 パン・麦茶 |
| 23 (金) | ごはん トマトスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ・麦茶 | 米、○ホットケーキ粉、○ 白玉粉、じゃがいも、マ ヨネーズ、マカロニ、小麦 粉、油、オリーブ油、○グ ラニュー糖 | ◎牛乳、さけ、○脱脂粉 乳、○絹ごし豆腐、○ヨー グルト、バター | トマト、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、いんげ ん、レモン果汁、にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ○シュガードーナツ | 夏季保育 1号認定 パン・麦茶 |
| 24 (土) | わかめおにぎり ビーフン炒め 中華スープ 麦茶 | 米、米粉めん、油、砂 糖 | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、ピーマン、コー ン、ねぎ | ◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン | ビーフンは中国語で「米 粉」と書きます。うるち米 を原料とするライスヌー ドルの一種です。 |
| 26 (月) | ごはん・すまし汁 チャンプルー きゅうりと わかめの酢の物・麦茶 | 米、○マカロニ、○砂 糖、○黒砂糖、砂糖、 油、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、卵、油揚げ、しらす干 し、○きな粉 | きゅうり、大豆もやし、たま ねぎ、にんじん、こまつな、 しめじ、わかめ、にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ○黒蜜きな粉マカロ ニ | 夏季保育 1号認定 パン・麦茶 |
| 27 (火) | ごはん・みそ汁 夏野菜の炒め物 ごぼうのきんぴら 麦茶 | 米、○メロン蒸しケー キ、じゃがいも、油、ご ま油、砂糖、ごま | ◎牛乳、豚肉、木綿豆 腐、○脱脂粉乳、みそ、 煮干し | ごぼう、にんじん、もやし、 ゴーヤ、ねぎ、わかめ | ◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ | 夏季保育 1号認定 パン・麦茶 |
| 28 (水) | ごはん・みそ汁 タンドリーチキン じゃが芋のごま和え 麦茶 | 米、じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、ねりご ま、砂糖、すりごま | ◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉 乳、みそ、○牛乳、○バ ター、ヨーグルト、煮干し | かぼちゃ、にんじん、きゅう り、○いちごジャム、もや し、葉ねぎ、にんにく | ◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごのショート ブレッド | 登園日 1号認定 パン・麦茶 |
| 29 (木) | ごはん・すまし汁 鶏肉のゆかり揚げ マヨコーンサラダ 麦茶 | 米、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、油、片栗 粉、○グラニュー糖 | ◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉 乳、○バター、○卵 | きゅうり、にんじん、キャベ ツ、えのきたけ、ごぼう、 コーン、ねぎ、わかめ、し ょうが | ◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りクッキー | 鶏肉のゆかり揚げは鶏 肉に軽く下味を付けゆ かりをまぶし色よく揚げ て作ります。 |
| 30 (金) | ごはん 鶏がらスープ 高菜炒め・マリネ 麦茶 | 米、○白玉粉、はるさ め、○ごま、○油、油、 オリーブ油、砂糖、ご ま油、片栗粉 | ◎牛乳、豚肉、○こしあ ん、○脱脂粉乳 | キャベツ、たまねぎ、はくさ い、トマト、たかな漬、にん じん、レモン果汁、ねぎ | ◎牛乳 ○ミルクココア ○ごま団子 | 高菜の葉には、ピリっ とした辛みがあります。こ の成分はマスタードや わさびなどと同じ成分で す。 |
| 31 (土) | 麻婆丼 コンソメスープ バナナ 麦茶 | 米、片栗粉、砂糖、ご ま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○脱脂粉乳、赤み そ | バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、しい たけ、しめじ、しょうが | ◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ | 湯葉は、大豆の加工食 品の一つです。グリシ ンと言われる大豆たん ぱく質が含まれていま す。 |



※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。
 ※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。