

きゅうしょくだより



R3. 6. 30(水)

認定こども園しずし幼稚園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスは崩れがちです。夏バテ予防にも、具材や副菜を工夫して栄養バランスを整えましょう。しずしこ農園では年長さんが育てているミニトマトやピーマン、オクラを収穫し、少しずつですが年長さんの給食で提供しています。自分たちで育てた野菜はとてもおいしく、残さず食べてくれています。6月の食育で作ったすももシロップも、とても鮮やかな赤色が出てきました。年長さんが出来上がりをととても楽しみにしてくれています。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。園では七夕そうめんを提供します。



お知らせ

★1号認定、新2号認定で給食なしを選択のご家庭は預かり保育はお弁当水筒持参です。

★7月16日(金)6月・7月生まれお誕生会
新型コロナウイルス感染症対策のため
保護者への給食提供はありません。

★7月13日(火)愛情弁当の日
たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
ひまわり・ちゅうりつ組のみ給食です。

ちぎって折るだけ!

簡単サラダ

材料(4人分)
きゅうり...2本 だいこん...1/2本
レタス...1/2玉 ミニトマト...8個

作り方

- ①材料の野菜を水洗いする。
 - ②大人がきゅうりを縦長に4等分に切る。子どもはきゅうりを一口大(3、4cm)に折る。
 - ③大人がだいこんの皮をむき、1cm角×長さ20cmぐらいに切る。子どもはだいこんを②と同様の大きさに折る。
 - ④レタスを1枚ずつ一口大にちぎる。
 - ⑤子どもがミニトマトのヘタを取り、大人がミニトマトを1/4に切る。
 - ⑥②～⑤の野菜を皿にきれいに盛りつける。
 - ⑦⑥に塩やお好みのドレッシングを少々ふりかける。
- ※ちぎったり、折ったりできる野菜にかえて、色々楽しんでください。



日付	献立名	材料名			おやつ
		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)	ごはん・麩のすまし汁 さばの野菜あんかけ きゅうりとえのきたけの酢の物 麦茶	米、○グラニュー糖、○小麦粉、砂糖、片栗粉、油、お麩、	◎牛乳、さば、○脱脂粉乳、○バター、○卵、かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、にんじん、ピーマン、みつば、干しいたけ、○レモン、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○レモン風味のマドレーヌ
2 (金)	ご飯・とろとろ汁 レバーの甘辛ソース 卵の花 麦茶	米、○ホットケーキ粉、ながいも、片栗粉、油、○油、ごま、○砂糖、砂糖	豚レバー、おから、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉、○コンデンスミルク、○卵、◎牛乳	にんじん、オクラ、葉ねぎ、にら、しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア蒸しパン
3 (土)	小おにぎり 肉みそスパゲティ 具だくさんスープ バナナ・麦茶	スパゲティ、米、オリーブ油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、コーン、グリーンピース、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
5 (月)	ごはん・中華コーンスープ 鮭のタルタル焼き 温野菜サラダ 麦茶	米、マヨネーズ、和風ドレッシング、油、小麦粉、片栗粉	さけ、○脱脂粉乳、卵、◎牛乳	ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、カリフラワー、たまねぎ、コーン、黄ピーマン、しいたけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ
6 (火)	ゆかりごはん 七夕そうめん 絹揚げの肉みそ炒め 七夕ゼリー・麦茶	ゆでそうめん、米、油、○砂糖、砂糖、ごま油	生揚げ、○ホイップクリーム、豚ひき肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、錦糸たまご、赤みそ、◎牛乳	○白桃缶、たまねぎ、○みかん缶、オクラ、ミニトマト、しめじ、○バナナ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツホイップ
7 (水)	バターパン クイッティオスープ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	バターパン、○米、米粉めん、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、大豆もやし、コーン、にんじん、ねぎ、ひじき、○塩こんぶ、みつば、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり
8 (木)	ピビンバ丼 海藻スープ トライフル 麦茶	米、○ロールパン、コーンフレーク、○油、○グラニュー糖、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛肉、牛乳、○脱脂粉乳、ホイップクリーム、○きな粉、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、黄桃缶、もずく、ミニトマト、にんじん、なめこ、みつば、わかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
9 (金)	ごはん・青さのりのすまし汁 揚げ鶏のレモン風味 ごぼうのきんぴら 麦茶	米、○砂糖、○くず粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	◎牛乳、鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、牛肉、○きな粉、◎牛乳	ごぼう、にんじん、レモン果汁、レモン	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳くず餅
10 (土)	小おにぎり サラダうどん コンソメスープ パイン・麦茶	うどん、米、ごまドレッシング、ねりごま、ごま油、ごま	◎牛乳、鶏ささ身、うずら卵、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、にんじん、しめじ、オクラ、ミニトマト、きゅうり、黄ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ●塩バターパン

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)
		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	
12 (月)	五目チャーハン レタスとえびつみれのスープ すいか 麦茶	○じゃがいも、米、油、○ 油、砂糖	○牛乳、卵、焼き豚、えび つみれ、◎牛乳	すいか、レタス、たまねぎ、 しいたけ、にんじん、深ネ ギ、ピーマン、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○コンソメポテト(青のり)
13 (火)	ごはん・みそ汁 カレイの照り焼き 白あえ 麦茶	米、○ロールパン、砂糖、ご ま	かれい、木綿豆腐、○脱脂 粉乳、麦みそ、煮干し、◎ 牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、し めじ、にんじん、ねぎ、しょう が、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
14 (水)	米粉パン・人参ポタージュ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 牛乳	米粉パン、○米、じゃがい も、マヨネーズ、パン粉、オ リーブ油、○ごま油、○ごま	牛乳、鶏肉、粉チーズ、○ 干しえび、バター、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、た まねぎ、コーン、○こまつ な、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○えびと青菜のおにぎり
15 (木)	カレーライス ピーマンのツナあえ ヨーグルトババロア 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、ねりごま、油、砂 糖、すりごま	牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、 ○ゆであずき缶、ツナ缶、 ○卵、○バター、○牛乳、 ◎牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、りんご、にんにく、しょう が	◎牛乳 ○ミルクココア ○あずきのケーキ
16 (金)	※6月・7月生まれお誕生会 和風ピラフ・ぶりの幽庵焼き かぼちゃサラダ・塩ゆで枝豆 オレンジ・お楽しみケーキ・麦茶	米、マヨネーズ	ぶり、○脱脂粉乳、ベーコ ン、無塩バター、かつお 節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、えだま め、ブロッコリー、○いちごジャ ム、にんじん、たまねぎ、コー ン、赤ピーマン、しょうが、ゆず 果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド
17 (土)	小おにぎり 焼き豚ラーメン キャベツとちくわの和え物 麦茶	ゆで中華めん、米、○クッ キー、ごま油、ごま、砂糖、 黒ごま	○牛乳、焼き豚、ちくわ、◎ 牛乳	キャベツ、もやし、コーン、 にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●クッキー
19 (月)	ごはん・とうがんスープ 鮭の塩焼き きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	米、ながいも、はるさめ、砂 糖、○砂糖、ごま	鮭、○ホイップクリーム、○ 脱脂粉乳、かにかまぼこ、 干しえび、◎牛乳	とうがん、きゅうり、○パナ ナ、○いちごジャム、ほうれ んそう、葉ねぎ、干しいた け	◎牛乳 ○ミルクココア ●手巻きクレープ
20 (火)	ごはん・豚汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 麦茶	米、さといも、板こんにゃく、 ○お麩、○グラニュー糖、 砂糖、油、ごま油	◎牛乳、卵、○脱脂粉乳、 豚肉、ツナ缶、麦みそ、○ バター、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、切り干しだいこん、ね ぎ、ごぼう、葉ねぎ、グリン ピース	◎牛乳 ○ミルクココア ○お麩ラスク
21 (水)	ごはん・みそ汁 鶏のから揚げ キャベツの胡麻マヨサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○ゆであずき、○砂糖、マ ヨネーズ、片栗粉、小麦 粉、○油、砂糖、ごま	鶏肉、○脱脂粉乳、○牛 乳、麦みそ、かにかまぼこ、 ◎牛乳	キャベツ、○こまつな、にん じん、しいたけ、黄ピーマ ン、こまつな、葉ねぎ、にん にく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさい蒸しパン
24 (土)	スタミナ丼 キャベツとはるさめのスープ オレンジ 麦茶	米、はるさめ、油、ごま	○牛乳、豚肉、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ピーマン、深 ネギ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●キングドーナツ
26 (月)	ごはん・わかめスープ 麻婆豆腐 バンバンジー 麦茶	米、片栗粉、○砂糖、砂 糖、ねりごま、ごま油、マヨ ネーズ、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、○ヨー グルト、鶏ささ身、豚ひき 肉、○脱脂粉乳、赤みそ	きゅうり、○もも缶、○みか ん缶、○パイ缶、深ネギ、 コーン、にんじん、わかめ、 しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト
27 (火)	ごはん・みそ汁 鶏肉のカレー揚げ ひじき煮 麦茶	米、油、片栗粉、砂糖、小 麦粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉 乳、麦みそ、油揚げ、煮干 し	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、ひじき、しょう が、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
28 (水)	ごはん・なめこ汁 豚肉の甘辛焼き ツナ和え 麦茶	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、マヨネーズ、ごま、砂 糖、油、○ごま	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐、 ○脱脂粉乳、ツナ缶、麦み そ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、なめ こ、きゅうり、トマト、いんげ ん、コーン、にんじん、深ネ ギ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ちんすこう風
29 (木)	ごはん・みそ汁 トマトチンジャオロースー キャベツのサラダ 麦茶	米、フレンチドレッシング、 油、砂糖	◎牛乳、牛肉、○ホイップク リーム、○脱脂粉乳、麦み そ、ハム、油揚げ、煮干し	なす、ピーマン、キャベツ、 トマト、たけのこ、きゅうり、 ○いちごジャム、にんじん、 葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○パンケーキサンド
30 (金)	ごはん・すまし汁 鶏のごまみそ焼き マリネ 麦茶	米、○白玉粉、○砂糖、○ 黒ごま、砂糖、オリーブ油、 ごま	鶏肉、木綿豆腐、○絹ごし 豆腐、○脱脂粉乳、赤み そ、○きな粉、◎牛乳	きゅうり、にんじん、こまつ な、もやし、えのきたけ、黄 ピーマン、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○ごま団子
31 (土)	親子うどん ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルトいちごソース 麦茶	ゆでうどん、○ロールパン、 砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、卵、○脱 脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、ごぼう、いちご、み つば	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームスティック

※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、たんぼ組以下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・新2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。