



きゅうしょくだより



R3. 7. 30(金)

認定こども園しづし幼稚園

真夏の日差しが園庭に照りつけ、もうしばらくは暑さとの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びます。水分補給には十分に気を配り、熱中症に気を付けましょう。乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は成長と共に抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は食べる意欲を育てます。色々な形・におい・色がある食べ物は子どもにとって魅力的なものです。子どもの成長、興味・関心に合わせて一緒に食を楽しみましょう。



《食べ物への関心を高めよう！！》

- 1、苦手な食材も食卓にのせる・・・食べなさいと強制せず、繰り返し見るだけでも抵抗感が軽減されます。
- 2、一緒に買い物に行く・・・食べ物について話をしながら買い物をしましょう。
- 3、栽培・飼育を行う・・・身近な動植物を育む一連の流れから、自然と関わり命の大切さ、料理との関係性、感謝の気持ちを高めます。
- 4、食事作りに参加する・・・「何を食べる？」から「食事の片付け」までで子どもの成長に合わせてできることから始めましょう。

★食事の手伝いが子どもに与える影響★

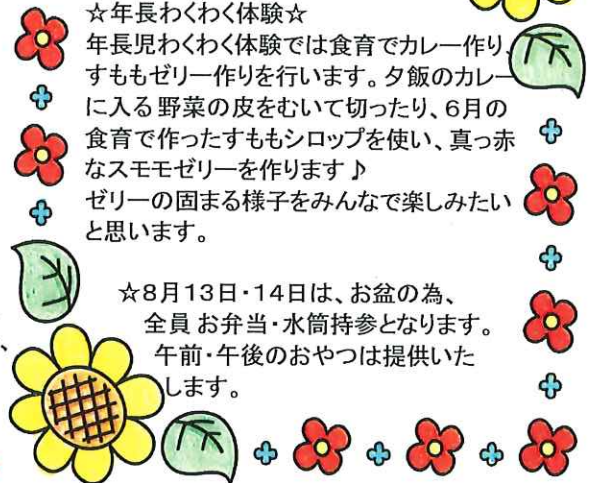
自分が携わった食事は、誰でも「みんなに喜んでもらいたい、おいしく食べてほしい」と思うものです。そして、自分自身もおいしく食べることができます。お手伝いをすることは、偏食を防ぐだけでなく、家族が喜んでくれた、自分にもできたと自己効力感の向上につながります。大人がお手伝いができる環境を整え、手本をみせ、失敗しても挑戦したことを褒めてあげてください。小さな「できた！！」を繰り返し、子ども自身が「やってみたい！！」と好奇心を持つことが大切です。



☆年長わくわく体験☆

年長児わくわく体験では食育でカレー作り、すももゼリー作りを行います。夕飯のカレーに入る野菜の皮をむいて切ったり、6月の食育で作ったすももシロップを使い、真っ赤なすももゼリーを作ります♪ゼリーの固まる様子をみんなで楽しみたいと思います。

☆8月13日・14日は、お盆の為、全員お弁当・水筒持参となります。午前・午後のおやつは提供いたします。



日付	献立名	材料名			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	
2 (月)	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、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉	ちくわ、○脱脂粉乳、みそ、ハム、油揚げ、煮干し、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
3 (火)	ごはん・筑前煮 ブロッコリーとツナのサラダ 麦茶	米、○ロールパン、板こんにゃく、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、砂糖	鶏肉、生揚げ、ツナ缶、○脱脂粉乳、卵、○卵、○無塩バター、◎牛乳	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 ○スイートブール
4 (水)	キーマカレーライス きのこのスープ マセドワーヌサラダ オレンジ・麦茶	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、○もも缶、にんじん、にんじん カット、○ペイン缶、○みかん缶、トマトピューレ、トマト、しめじ、えのきたけ、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 ○フルーツかき氷
5 (木)	ごはん・みそ汁 豚しゃぶのごまサラダ ほうれん草ときこのこのソテー 麦茶	米、○白玉粉、じゃがいも、○砂糖、ねりごま、砂糖、○片栗粉、ごま油	豚肉、○絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、バター、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、コーン、葉ねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○みたらし団子
6 (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、○コーンフレーク、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○ヨーグルト、牛肉、卵、○脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、オクラ、にんじん、○フルーツソース、にんにく、○みかん缶	◎牛乳 ○ミルクココア ○ヨーグルトパフェ
7 (土)	おにぎり 野菜ラーメン 炒り豆腐 麦茶	ゆで中華めん、米、黒ごま、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、鶏肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	もやし、にんじん、コーン、にら、葉ねぎ、ひじき、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
10 (火)	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、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、あじ、挽きわり納豆、かにかまぼこ、みそ、かつお節、◎牛乳	もずく、きゅうり、オクラ、しめじ、こまつな、葉ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーチェ
11 (水)	シーフードスパゲティー コーンスープ ゴーヤとツナのサラダ 麦茶	○さつまいも、スパゲティ、○砂糖、○油、マヨネーズ、オリーブ油、油、○黒ごま	むきエビ、いか、○脱脂粉乳、ツナ缶、あさり、ベーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、ゴーヤ、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
12 (木)	ごはん・みそ汁 さばの焼きおろし煮 根菜と豆苗のサラダ 麦茶	米、○強力粉、○さつまいも、じゃがいも、○油、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	さば、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	だいこん、ごぼう、もやし、豆苗、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りさつま芋ぱん

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	
13 (金)	お盆の為、全員お弁当・水筒持参となります				◎牛乳 ○牛乳 ●スナックケーキ
14 (土)	お盆の為、全員お弁当・水筒持参となります				◎牛乳 ○牛乳 ●ラスク
16 (月)	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、○米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、○砂糖、○ごま、オリーブ油、砂糖	さけ、ダイスチーズ、○みそ、バター、◎牛乳	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、レモン果汁、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○みそ焼きおにぎり
17 (火)	豚みそ丼 クイッティオスープ きゅうりのゆかりあえ 麦茶	米、米粉めん、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、赤みそ、◎牛乳	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームパン
18 (水)	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、パン粉、小麦粉、○マヨネーズ、キャノーラ油	鶏肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、卵、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○しらすマヨパイ
19 (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、○白玉粉、○ホットケーキ粉、○粉糖、○油、砂糖、ごま油、ごま	鶏肉、○絹ごし豆腐、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○もっちり豆腐ドーナツ
20 (金)	ごはん・千切り野菜のスープ 白身魚の梅みそ焼き かぼちゃの甘煮 麦茶	米、砂糖、油	○牛乳、かれい、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ねぎ、にんじん、セロリー、うめびしお、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコバナロア
21 (土)	わかめおにぎり 炒めビーフン 中華スープ 麦茶	米、米粉めん、○クリームスティック、油、砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	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 ●クリームスティック
23 (月)	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 麦茶	米、油、砂糖	○牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、こまつな、しめじ、わかめ、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
24 (火)	ごはん・すまし汁 鶏肉のゆかり揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 麦茶	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	鶏肉、○脱脂粉乳、ちくわ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しパン
25 (水)	ごはん・みそ汁 タンドリーチキン ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、○油、○砂糖	鶏肉、○脱脂粉乳、ゆで卵、○とろけるチーズ、みそ、○ハム、ヨーグルト、煮干し、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、もやし、○たまねぎ、○コーン、○ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○ピザトースト
26 (木)	夏野菜のかき揚げ丼 鶏ささ身の吸い物 パイン 麦茶	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、キャノーラ油、片栗粉	むきエビ、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○無塩バター、卵、○卵、◎牛乳	パイン缶、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 ○手作りクッキー
27 (金)	ごはん すまし汁 回鍋肉 麦茶	米、油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、○ホイップクリーム、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、はんぺん、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、○みかん缶、○バナナ、ピーマン、にんじん、しいたけ、オクラ、糸みつば、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツホイップ
28 (土)	焼きうどん わかめスープ じゃがバター炒め 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、ごま	豚肉、○脱脂粉乳、かつお節、バター、◎牛乳	キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんじん、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 ●たまご蒸しケーキ
30 (月)	ごはん・みそ汁 えびフライ 小松菜の煮びたし 麦茶	米、○食パン、○マヨネーズ、キャノーラ油、マヨネーズ、○砂糖	○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○粉チーズ、◎牛乳	こまつな、なす、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○カレーチーズトースト
31 (火)	ピピン丼 きのこレタスのスープ ブルーベリーヨーグルト 麦茶	米、○リングドーナツ、砂糖、オリーブ油、油、ごま油	ヨーグルト、牛肉、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、レタス、しめじ、フルーツソース、セロリー、ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○リングドーナツ

※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。