



# きゅうしょくだより



R4. 6. 30(木)

認定こども園しふし幼稚園

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。6月末の食育で作ったすのもシロップも、少しずつ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ても楽しみにしてくれています。複数の感覚を総合的に使って経験した事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切です。五感をフル稼働させた結果、「苦手」「食べない」ということがあるかもしれません、今は練習の時！と大らかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけま

## ■五感を意識して食事をしましょう

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。



## おしらせ

★7月15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。



## ♪親子でクッキング♪ ~じゃが芋の磯辺餅~ 材料 5人分

★じゃが芋(男爵)…300g ★片栗粉…30g ★砂糖…大さじ3

★バター…10g ★濃口しょうゆ…大さじ2 ★焼きのり…適量

- ① じゃが芋をよく洗い、丸ごと茹でる。竹串がスッと刺されれば茹であがります。
- ② じゃが芋の皮をむき、マッシューなどでつぶす。
- ③ 砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜ、直径4~5cmの小判型にまとめます。
- ④ バターを溶かしたフライパン、またはホットプレートで両面がきつね色になるまでじっくり焼きます。ホットプレートは170°Cくらいに調節しましょう。
- ⑤ お皿に取り上げ、サツとしょうゆを塗り、のりで巻いていただきましょう。

☆じゃが芋がおいしい時期です。やけどに注意して作ってみましょう。じゃが芋の皮をむく・つぶす、材料を混ぜる、形を作るなど年齢に合わせて楽しく行いましょう。

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 (金)	ご飯・とろとろ汁 レバーの甘辛ソース、 卯の花 麦茶	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ながいも、○油、ごま、○砂糖、砂糖、油	豚レバー、おから、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉、○コンデンスマilk、○卵、○牛乳	にんじん、なめこ、オクラ、葉ねぎ、にら、しょうが、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア蒸しパン
2 (土)	豚肉の焼肉丼 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
4 (月)	ごはん・中華コーンスープ ささみの大葉チーズフライ 温野菜サラダ 麦茶	米、和風ドレッシング、油、片栗粉	ささみ、チーズ、○脱脂粉乳、卵、○牛乳	ブロッコリー、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、黄ピーマン、コーン、大葉、しいたけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
5 (火)	ごはん・みそ汁 カレイの照り焼き 白あえ 麦茶	○じゃがいも、米、砂糖、○油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、かれい、みそ、煮干し、○牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、わかめ、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○コンソメポテト
6 (水)	バターパン・ピーフンスープ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	バターパン、○米、ピーフン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、○牛乳	キャベツ、豆苗、たまねぎ、コーン、大豆もやし、にんじん、深ネギ、ひじき、○塩こんぶ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり
7 (木)	☆彡七夕行事食☆彡 ゆかりごはん・七夕そうめん 絹あつ揚げの肉みそ炒め キラキラゼリー・麦茶	ゆでそうめん、油、米、○ロールパン、砂糖、○油、○グラニュー糖、○砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、錦糸たまご、赤みそ、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、しめじ、ピーマン、オクラ、にんじん、粉かんてん、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
8 (金)	ごはん・青さのりのすまし汁 揚げ鶏のレモン風味 きんぴらごぼう 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
9 (土)	わかめごはん 肉みそスパゲティー 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、もやし、しめじ、コーン、グリンピース、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
11 (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	米、油、○砂糖、砂糖	卵、えびつみれ、焼き豚、○ホイップクリーム、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、○牛乳	すいか、○白桃缶、○みかん缶、レタス、○バナナ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、深ネギ、ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツホイップ

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○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 (火)	ビビンバ丼・海藻スープ トライフル 麦茶	米、ごま、砂糖、ごま油	牛肉、ヨーグルト、○脱脂粉乳、ホイップクリーム、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、もずく、ミニトマト、もも缶、にんじん、なめこ、いちごソース、みつば、わかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ
13 (水)	米粉パン・人参ポタージュ 鶏肉のパン粉焼き プ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、○干しあえび、バター、◎牛乳	にんじん、プロッコリー、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
14 (木)	カレーライス ピーマンのツナあえ 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
15 (金)	※6月・7月生まれお誕生会 じゃこライス・タンドリーチキン スペゲティーサラダ・塩ゆで枝豆 オレンジ・お楽しみケーキ・麦茶	米、スペグティ、マヨネーズ、油	鶏肉、○つぶあん、○脱脂粉乳、ヨーグルト、○ホイップクリーム、ハム、しらす干し、バター、◎牛乳	えだまめ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○リツツあんサンド
16 (土)	親子うどん ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルトイチゴソース 麦茶	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ベーコン、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いちごソース、みつば	◎牛乳 ○牛乳 ●げたんは
19 (火)	※たんぽぽ以上児お弁当・水筒 ごはん・とうがんスープ さけの塩焼き ひじき煮・麦茶	米、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま	さけ、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、油揚げ、干しあえび、◎牛乳	とうがん、○バナナ、○いちごジャム、こまつな、にんじん、ほうれんそう、ひじき、葉ねぎ、干しこいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ
20 (水)	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、○お麸、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、○脱脂粉乳、豚肉、ツナ缶、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、ごぼう、葉ねぎ、深ネギ、グリンピース	◎牛乳 ○ミルクココア ○お麸ラスク
21 (木)	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、○甘納豆、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、○油、油、砂糖、ごま	鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、かにかまぼこ、◎牛乳	キャベツ、○こまつな、こまつな、にんじん、しいたけ、黄ピーマン、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
22 (金)	豚肉のみそ炒め丼 すまし汁 ボテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、お麸、○片栗粉、○油、○ごま	豚肉、○だいこん、○脱脂粉乳、むきえび、赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フィッシュ&ビーンズ
23 (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、ごま油、ごま、砂糖、黒ごま	焼き豚、ちくわ、○脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、もやし、コーン、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●Ca入りパウンドケーキ
25 (月)	ごはん・なめこ汁 豚肉の甘辛焼き ツナ和え 麦茶	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パイント、なめこ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、いんげん、深ネギ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト
26 (火)	ごはん・みそ汁 鶏肉のカレー揚げ きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	米、ながいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、かにかまぼこ、煮干し	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
27 (水)	ごはん・わかめスープ 麻婆豆腐 パンバンジー 麦茶	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ねりごま、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、○脱脂粉乳、赤みそ	きゅうり、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 ○ちんすこう風
28 (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、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、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
29 (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、すりごま	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、もやし、プロッコリー、こまつな、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
30 (土)	サラダうどん トマトのスープ 厚揚げのねぎソースかけ パン・麦茶	ざるうどん、○マドレーズ、ごまドレッシング、ねりごま、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉、卵、◎牛乳	パン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、トマトピューレ、黄ピーマン、深ネギ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●ソフトマドレーズ

※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、たんぽぽ組以下の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、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。