

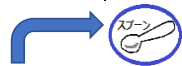


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
1月	麦ご飯 夏野菜カレー ささみと胡瓜の中華和え カルピスヨーグルト	427 21.0 12.8 1.8	米 麦 豚肉 豚レバー 南瓜 なす ピーマン 玉葱 トマト オクラ カレールウ 大豆 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま バナナ みかん缶 もも缶 ヨーグルト カルピス スキムミルク	
2火	わかめご飯 鶏肉の梅酒煮 春雨サラダ かきたま汁 ショア	532 19.7 11.6 1.7	米 わかめ 鶏肉 梅酒 白ねぎ 春雨 胡瓜 ハム みかん缶 鶏卵 白ねぎ しめじ ショア	
3水	麦ご飯 あじフライ 納豆和え物 わかめと油揚げの味噌汁 ヤクルト	416 19.9 13.2 1.2	米 麦 あじ 小麦粉 パン粉 納豆 胡瓜 ハム チーズ 人参 わかめ 油揚げ もやし 葉ねぎ ヤクルト	
4木	お弁当の日			
5金	冷やし中華 ハンバーグ ブロッコリーとツナマヨコーン 七夕ゼリー	454 19.1 12.3 1.5	中華麺 胡瓜 ハム 鶏卵 なたと レモン 鶏肉 豚肉 玉葱 にんにく 生姜 ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー コーン ツナ かつお節 マヨネーズ ブルーベリー果汁 みかん果汁 レモン果汁 水あめ 寒天	七夕献立
8月	麦ご飯 マーボーなす えびシュウマイ もやしの彩り和え ショア	478 21.4 14.3 1.7	米 麦 茄子 人参 白ねぎ 豚肉 にんにく 生姜 赤味噌 えび 玉葱 魚肉すり身 卵 もやし いら 人参 鶏卵 ごま ショア	
9火	ハヤシライス 小松菜のごま酢和え すいか	473 17.8 14.8 1.5	五分つき米 麦 豚肉 豚レバー 玉葱 じゃが芋 人参 ハヤシルウ グリンピース 大豆 パセリ 小松菜 もやし ハム コーン ごま すいか	
10水	麦ご飯 茄子入りハンバーグ 人参のグラッセ 呉汁	423 20.5 13.5 1.5	米 麦 鶏肉 豚肉 玉葱 なす ピーマン パン粉 牛乳 鶏卵 ケチャップ ソース 人参 バター 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳	
11木	コッペパン ポークビーンズ 枝豆フリッター スパゲティーサラダ ゼリー	483 19.3 13.2 1.7	コッペパン 大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマト パセリ ケチャップ ウスターソース 米粉 枝豆 沖あみ スパゲティー オリーブ油 ハム チーズ 胡瓜 人参 マヨネーズ 人参 みかん	
12金	とうもろこしごはん 鶏肉のチーズ焼き ツナとキャバツのソテー にらたま春雨スープ ヨーグルト	484 20.0 12.8 1.7	米 とうもろこし バター 鶏肉 生姜 粉チーズ ツナ キャバツ オイスターソース 豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵 ヨーグルト	
16火	ごまパン 鶏の唐揚げ 納豆サラダ フルーツポンチ ミニチーズ	477 22.1 13.4 0.8	コッペパン ごま 鶏肉 生姜 片栗粉 納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜 バナナ みかん缶 もも缶 ゼリー チーズ	お楽しみ給食

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。

半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。

新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。この印のある時はスプーンを持たせてください。



今月のレシピ

茄子入りハンバーグ

☆材料 (5人分) ☆

- 鶏ひき肉 250g
- 豚ひき肉 250g
- 玉葱 1/2個 (約100g)
- なす 中1.5本 (約100g)
- ピーマン 1個 (約30g)
- パン粉 30g
- 牛乳 大きじ2
- 卵 1個
- ケチャップ 大きじ3
- ウスターソース 大きじ3



7月10日に出る。茄子入りハンバーグを紹介します。夏野菜の茄子とピーマンが入って、茄子やピーマンが苦手でも食べやすいメニューです

【作り方】

- ① 玉葱、ピーマンはみじん切りにする。
- ② なすはへたを切り落として薄めのいちよう切り又はみじん切りにする。
- ③ パン粉は牛乳にひたしておく。
- ④ ボウルにケチャップ、ウスターソース以外の材料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 人数分にし、小判型に丸め中央をくぼませてフライパンで火が通るまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったらお皿に盛り付け、フライパンでケチャップ、ウスターソースをひと煮立ちさせてハンバーグにかける。





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
17 水	麦ご飯 豚肉と夏野菜のオープン焼き お魚はんぺん 白菜の豆乳味噌汁	420 18.4 14.3 1.1	米 麦 豚肉 ビーマン トマト 玉葱 南瓜 なす にんにく オリーブ油 白身魚すり身 とうもろこし 枝豆 米粉 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	半日保育 わんぱく献立 ↓
18 木	麦ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の胡麻味噌汁 ヨーグルト	438 21.6 10.4 1.4	五分つき米 麦 しいら 玉葱 人参 コーン グリンピース 味噌 マヨネーズ 昆布 人参 竹輪 ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ヨーグルト	
19 金	麦ご飯 タンドリーチキン 南瓜サラダ トマトスープ ショア	436 16.5 11.7 0.5	五分つき米 麦 鶏肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト 南瓜 胡瓜 玉葱 マヨネーズ ハム ごま トマト 玉葱 豆腐 パセリ 切干大根 ショア	終業式
22 月	麦ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し 厚焼卵 ほうれん草とコーンごま酢和え	452 17.9 12.9 1.0	米 麦 なす 鶏肉 鶏卵 ミックスベジタブル ひじき ほうれん草 人参 コーン	夏休み ↓
23 火	麦ご飯 豚肉の味噌漬け焼き にんじんサラダ モロヘイヤスープ	417 20.2 13.9 1.3	五分つき米 麦 豚肉 赤味噌 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ モロヘイヤ 鶏肉 しいたけ	
24 水	麦ご飯 いわしかば焼き 胡瓜の梅おかか和え 大根の胡麻味噌汁 ヤクルト	431 18.2 14.1 1.5	米 麦 あじ 片栗粉 胡瓜 人参 梅干し かつお節 大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ヤクルト	
25 木	麦ご飯 ハムチーズサンド トマトのじゃこ和え 里芋と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	472 23.0 13.9 1.7	五分つき米 麦 ハム チーズ パン粉 トマト しらす 胡瓜 里芋 小松菜 油揚げ 豆乳 スキムミルク ヨーグルト	
26 金	麦ご飯 チキン南蛮 炒り卵と胡瓜の酢の物 そうめんの味噌汁	461 21.6 13.4 1.8	五分つき米 麦 鶏肉 玉葱 りんご 鶏卵 ハム 胡瓜 人参 そうめん なたと 椎茸 葉ねぎ	
29 月	麦ご飯 酢豚 餃子 胡瓜の昆布和え ゼリー	420 19.0 13.7 1.2	米 麦 豚肉 生姜 人参 筍 玉葱 干椎茸 ビーマン オイスターソース ヤングコーン キャベツ 玉葱 にら 鶏肉 豚肉 ひじき ごま 魚介エキス 胡瓜 塩こんぶ ゼリー	
30 火	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の中華風 そうめん汁 ヨーグルト	419 19.2 11.7 1.9	米 鯖 赤味噌 生姜 切干大根 人参 胡瓜 鶏ささ身 そうめん なたと しめじ 葉ねぎ ヨーグルト	
31 水	麦ご飯 甘辛ごまチキン 胡瓜といり卵のサラダ とうがんスープ ミニチーズ	476 18.8 12.0 1.0	米 鶏肉 にんにく ごま 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 とうがん 豚肉 葉ねぎ チーズ	



食育ニュース

梅雨が明けると夏本番になります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかりをとりがちです。暑さに負けず元気に遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心がけましょう。

こども園の畑では子どもたちが育てた、夏野菜のなすやきゅうりピーマンなどがたくさん採れ、子どもたちが「野菜採れたよ!」と持ってきてくれます。

先日は年少さんが育てた「すじなしいんげん」がたくさん採れたので、すぐに茹でてだしてみたところ、

野菜が苦手な子が「食べれたよ!」「おいしかった!」と言ってくれました。自分たちで育てた野菜の味は格別においしいかったです。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。これからたくさん採れる夏野菜をいろいろな料理に取り入れていきたいと思います。



年少さんが育てた「すじなしいんげん」



7月のお楽しみ給食

7月16日のお楽しみ給食は、「ゆき組さん」からのリクエスト給食になります。ゆき組さんからは「パン」のリクエストがきました。楽しみにしていてください。

