

7月給食予定献立表



米崎保育園

	1	2	3 ほかほかごはん	4	5 七夕会	6												
副食	・ひじき玉子 ・オーロラサラダ ・さつまい ・キウイフルーツ	・筑前煮 ・きゅうりもみ ・凍豆腐の味噌汁 ・パイナップル	・鮭のムニエル ・ソーメンサラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・フロッコリーサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・オレンジ	・カレー ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・メロン ・七夕ゼリー	・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・キャベツの味噌汁(以上児・牛乳) ・バナナ												
未満児主食	ごはん	玉子ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・オートミールクッキー ・牛乳	・さつまい素揚げ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳													
	8	9	10 ほかほかごはん	11	12	13												
副食	・南瓜オムレツ ・ごま豆腐和え ・玉ねぎの味噌汁 ・オレンジ	・ピーマンの肉詰煮 ・ツナサラダ ・カレー汁 ・グレープフルーツ	・酢豚 ・ごまもやし ・はんぺんスープ ・パイナップル	・赤魚塩焼き ・きんぴらごぼう ・肉団子スープ ・ミニトマト	・凍豆腐の肉味噌グラタン ・ほうれん草のサラダ ・にら玉汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳 												
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
おやつ	・バナナカスタード ・クラッカー	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・なべやき ・牛乳													
	15 海の日	16	17 ほかほかごはん	18 お誕生会	19	20												
副食	 ・マーボー豆腐 ・バンサンスー ・キャベツのスープ ・パイナップル	・鶏ごま煮 ・小松菜のソテー ・玉子スープ(以上児・牛乳) ・オレンジ	・巣ごもり玉子 ・冷しゃぶ ・白菜の味噌汁 ・バナナ	・うな丼 ・若布の酢味噌和え ・さつまい甘煮 ・そうめん汁 ・すいか	・ハワイアンポークソテー ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・コーンポタージュ ・すいか	・鶏ごま煮 ・小松菜のソテー ・玉子スープ(以上児・牛乳) ・オレンジ												
未満児主食		ごはん	ごはん		ごはん	ごはん												
おやつ		・ごままんじゅう ・牛乳	・ずんだプリン ・せんべい	アイスクリーム	・ハムサンド ・牛乳													
	22	23	24 ほかほかごはん	25	26 夏まつり	27												
副食	・たらの醤油マヨネーズ ・ほうれん草の煮浸し ・なめこ汁 ・パイナップル	・中華風冷や奴 ・コーンとポテトのサラダ ・はんぺんのすまし汁 ・ミニトマト	・タンダリーチキン ・ごぼうサラダ ・五目ラーメン ・オレンジ	・枝豆入り玉子焼き ・若布サラダ ・小松菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	・茄子のミートグラタン ・ジャーマンポテト ・かき玉汁 ・メロン	・豚肉の味噌炒め ・コーンサラダ ・若布スープ(以上児・牛乳) ・ミニトマト												
未満児主食	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	・ジョア ・ビスケット													
	29	30	31 ほかほかごはん	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> きゅうり </div> <div style="text-align: center;"> トマト </div> <div style="text-align: center;"> ピーマン </div> </div> <p>◇今月の予定平均給与栄養量◇</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>(未満児)</th> <th>(以上児)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>511kcal</td> <td>414kcal</td> </tr> <tr> <td>・たんぱく質</td> <td>19.6g</td> <td>18.5g</td> </tr> <tr> <td>・脂質</td> <td>18.0g</td> <td>18.6g</td> </tr> </tbody> </table>				(未満児)	(以上児)	・エネルギー	511kcal	414kcal	・たんぱく質	19.6g	18.5g	・脂質	18.0g	18.6g
	(未満児)	(以上児)																
・エネルギー	511kcal	414kcal																
・たんぱく質	19.6g	18.5g																
・脂質	18.0g	18.6g																
副食	・豆腐とひじきのつくね ・春雨酢の物 ・しめ玉汁 ・バナナ	・野菜ロールカツ ・大根サラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・変り納豆 ・茄子炒め ・かぶの味噌汁 ・パイナップル															
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん															
おやつ	・フライドポテト ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳															

旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

夏野菜を栽培中 園では、プランターを使い夏野菜の栽培に取り組んでいます。きゅうりやピーマンなど、収穫した野菜をクッキングで活用する予定です。収穫がとても楽しみです◎



きゅうり

約95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。サラダや酢の物などさっぱりした料理に適しています。

トマト

ビタミンC、Aが多く、脂肪の代謝を助けるビタミンB6なども含まれています。トマトのうまみ成分、グルタミン酸は、果肉よりも種のまわりのゼリー部分に多く含まれています。サラダはもちろん、加熱することで甘みやうまみが増します。

ピーマン

ビタミンCの含有量はトマトの約4倍。ピーマンの細胞は縦方向に並んでいます。細胞を壊すように横切りにするとピーマン独特の青臭さが出てしまうので、縦切りにすると食べやすくなります。苦手な子も多いですが、炒め物や肉詰め煮など、加熱をすることで軽減できます。

