

7月給食予定献立表



竹駒保育園

	【今月の平均給与栄養量】 (未満児) (以上児)		1	2	3	4
副食	・エネルギー 492Kcal 401Kcal ・たんぱく質 18.8g 17.6g ・脂質 16.6g 17.2g		・さばのホイル焼き ・昆布の煮付 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・バナナ	・さつま芋とチーズの玉子焼き ・もやし中華風和え ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	・鶏真薯 ・ほうれん草としめじのお浸し ・凍豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・玉子スープ ・ミニトマト
おやつ	・玉子サンド ・牛乳		・玉子サンド ・牛乳	・マラーカオ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	
	6	7 七夕会	8	9	10	11
副食	・赤魚の煮付 ・深山和え ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ	・カレー ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・メロン ・七夕ゼリー	・鶏味噌焼き ・ソーメン風サラダ ・はんぺんのすまし汁 ・ミニトマト	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・ほうれん草のごま和え ・豆麩の味噌汁 ・バナナ	・厚焼き玉子 ・利久和え ・煮豆 ・五目うどん ・パイナップル	手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳	・お星さまクッキー ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	
	13	14	15	16 お誕生会	17	18
副食	・枝豆入り玉子焼き ・キャベツの信田煮 ・ワンタンスープ ・ミニトマト	・肉じゃが ・大豆サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	・春巻 ・カレー風味サラダ ・若布コーンスープ ・メロン	・うな丼 ・若布の酢味噌和え ・さつま芋甘煮 ・そうめん汁 ・すいか	・つくね焼き ・オーロラサラダ ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	・焼きうどん ・小松菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ごまだれ団子 ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・ブラウンケーキ ・牛乳	アイスクリーム	・フルーツサンド ・牛乳	
	20	21	22	23	24 夕涼み会	25
副食	海の日 	・ベーコンエッグ ・切干大根の炒り煮 ・ささみスープ ・オレンジ	・酢豚 ・もやしのナムル ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・かに豆腐風 ・大徳寺和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・ピーマンの肉詰煮 ・ツナサラダ ・きのこのスープ ・パイナップル	・スパゲティー ・若布スープ ・バナナ
おやつ		・ポテたこ焼き風 ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ジョア ・ビスケット	
	27	28	29	30	31	
副食	・にらとじゃこの玉子焼き ・じゃが芋サラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	・生揚げのそぼろ煮 ・三色ソテー ・さつま汁 ・グレープフルーツ	・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーのこま酢和え ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	・筑前煮 ・若布の酢物 ・白菜の味噌汁 ・バナナ	・エビグラタン ・ひじきのごま和え ・かき玉汁 ・メロン	
おやつ	・焼きそばパン ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・黒蜜団子 ・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、畑やプランターで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。今から収穫がとても楽しみです😊



家庭でできる簡単食育

食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。

「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



こまめな水分補給を心がけましょう



水分補給の基本は、少量をこまめに摂ることです。子どもが欲しいときだけでなく、起きたときや、遊ぶ前後と途中、入浴前後、寝る前などが水分補給のタイミングです。ジュースなどの甘い飲み物は避け、水や麦茶などを与えましょう。