



2019年 7月献立表

田無北原保育園

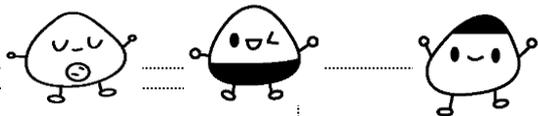


日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 せんべい	パン 鶏のラトウイユ風 豆腐スープ スイカ	パン/オリーブ油/胚芽米/ もち米/砂糖	鶏もも肉/ベーコン/絹ごし 豆腐/豚ひき肉/牛乳/ 豚ばら肉	玉葱/なす/マッシュルーム/ ズッキーニ/トマトジュース/ ブロッコリー/ほうれん草/し めじ/スイカ/人参/干し 椎茸	牛乳 中華おこわ	531Kcal 21.4g
2	火	牛乳 クラッカー	ご飯 ぶどう なすのそぼろあんかけ オクラの酢の物 青菜のすまし汁	胚芽米/油/砂糖/片栗 粉/せんべい	鶏ひき肉/みそ/わかめ/ ヨーグルト	なす/胡瓜/オクラ/ほう れん草/人参/えのき/ぶ どう/枝豆	枝豆 せんべい ヨーグルト	500Kcal 18.5g
3	水	牛乳 ビスケット	冷やし中華 冬瓜の煮物 プラム	中華麺/油/砂糖/ゴマ 油/片栗粉/食パン	焼き豚/たまご/豚ばら 肉/牛乳/チーズ	胡瓜/トマト/冬瓜/人参/ いんげん/いちごジャム	牛乳 カナッペ	589Kcal 21.8g
4	木	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 さくらんぼ 魚のおろし煮 納豆和え なすのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/ホッ トケーキミックス/砂糖	ひきわり納豆/油揚げ/ みそ/牛乳/たまご	大根/ほうれん草/もや し/なす/ねぎ/さくらんぼ /レーズン	牛乳 レースン 蒸しケーキ	546Kcal 23.6g
5	金	ヤクルト	七夕そうめん ウインナーの オーロラソース 桃	細うどん/じゃが芋/マヨ ネーズ/砂糖	ササミ/わかめ/かまぼこ/ ウインナー/牛乳/寒天	人参/胡瓜/桃/オレンジ ジュース/ぶどうジュ ース	牛乳 金魚すくい ゼリー	511Kcal 17.9g
6	土	牛乳 クラッカー	バターロール ミートローフ ポテトスープ オレンジ	バターロール/パン粉/ 油/じゃが芋 ②冷麦	豚ひき肉/牛乳/たまご/ ⑥ジョア	玉葱/トマト/ブロッコリー/ 人参/いんげん/オレンジ	ジョア 牛乳 冷麦	448Kcal 20.3g 554Kcal 23.4g
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 スイカ 焼き肉 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	胚芽米/ゴマ/油/じゃが 芋	豚ロース肉/わかめ/み そ/牛乳	キャベツ/玉葱/人参/ ピーマン/もやし/浅葱/ スイカ/みかん缶/もも缶 /バナナ	牛乳 フルーツポンチ	529Kcal 18.2g
9	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー コールスローサラダ なめこのすまし汁 オレンジ	胚芽米/油/小麦粉/マヨ ネーズ/マカロニ/砂糖	豚ひき肉/チーズ/牛乳/ 絹ごし豆腐/きな粉	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/ 赤ピーマン/トマトジュ ース/キャベツ/人参/コ ーン缶/トマト/なめこ/ねぎ /オレンジ	牛乳 マカロニ あべ川	579Kcal 20.7g
10	水	牛乳 ウエハース	和風スパゲティ 野菜スティック 青菜のスープ さくらんぼ	スパゲティ/オリーブ油/マ ヨネーズ/食パン	鶏もも肉/ベーコン/みそ /牛乳/ちりめんじゃこ/ 粉チーズ	玉葱/椎茸/しめじ/えの き/人参/胡瓜/トマト/小 松菜/コーン缶/さくらん ぼ	牛乳 ジャコマヨ トースト	590Kcal 22.2g
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 ぶどう 魚の生姜焼き 揚げ野菜サラダ 豆腐のみそ汁	胚芽米/油/砂糖/マシュ マロ/コーンフレーク/バター	生鮭/ちりめんじゃこ/絹 ごし豆腐/みそ/牛乳	ズッキーニ/かぼちゃ/い んげん/ニラ/ぶどう	牛乳 コーンフレー ク ケーキ	549Kcal 19.0g
12	金	牛乳 クラッカー	パン ハムカツ (キャベツ 胡瓜 トマト) オニオンスープ オレンジ	パン/小麦粉/パン粉/油/ 砂糖	ロースハム/たまご/ベ ーコン/牛乳	トマト/胡瓜/キャベツ/玉 葱/オレンジ	牛乳 しそクッキー	520Kcal 17.8g
13	土	牛乳 ビスケット	ツナサラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 さくらんぼ	ゆでうどん/砂糖/バター ロール	シーチキン/鶏ひき肉/ 牛乳	胡瓜/コーン缶/トマト/ かぼちゃ/さくらんぼ/い ちごジャム	牛乳 ジャム ロール	517Kcal 20.9g
19	金	牛乳	枝豆ご飯 鶏のマリネ 大根のみそ汁 メロン	胚芽米/油/砂糖/片栗 粉	しらす干し/鶏もも肉/油 揚げ/みそ/牛乳	人参/枝豆/玉葱/ピー マン/黄パプリカ/トマト/大根/メ ロン/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	521Kcal 21.2g
30	火	バナナ	ご飯 魚の舂れソース 冬瓜スープ 桃	胚芽米/マヨネーズ/油	生鮭/たまご/豚ばら肉/ 牛乳/ちくわ/チーズ	玉葱/ブロッコリー/冬瓜 /チンゲン菜/ねぎ/まい たけ/人参/もも/パセリ	牛乳 ピザ風ちくわ	526Kcal 24.5g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 538Kcal たんぱく質 20.6g

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じる今日この頃です。今月は七夕にプール、お泊り保育、夏祭りと楽しい行事が盛り沢山です。体調管理に気を付け、元気に参加して下さいね！また、暑いと体力の消耗も激しいので、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。特に夏は身体に塩分が必要となるので朝ごはんも甘いものよりは塩気のあるものをオススメします。



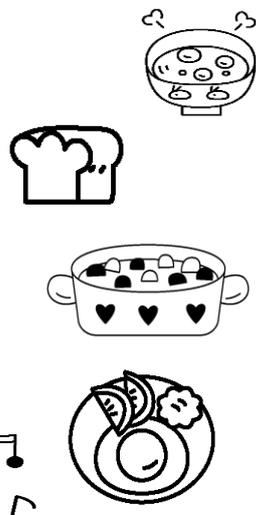
朝ごはん派のおうちは・・・

鮭おにぎりのみそ汁だけでも十分です。具も昆布・梅干し・おかかなどバリエーションが豊富ですね。みそ汁は時間のない時はインスタントのみそ汁でもいいです。暑くてそんな気分じゃない…というおうちはちょっと濃いめのみそ汁に氷を浮かべて冷や汁にしてもいいですよ♪

朝はパン派のおうちは・・・

トーストにジャムやチョコを塗ったりが美味しいですが、夏の間だけでもハムとチーズをのせたり、カニカマとチーズをのせて焼いてみるのはいかがでしょう？そんな時間ない！というおうちはコロッケ、カレーなどの総菜パンを選んでください。スープもみそ汁同様インスタントで十分です。

ごはん派もパン派も余裕があったら目玉焼き・ウインナーなどの主菜、おひたしやサラダなどの副菜をつけたらもっとバランスがよくなります。



6月はあひる組で2月にみんなで仕込んだみそを使ってみそ汁作りをしました。包丁はまだおっかなびっくりの様子で切る子がほとんどでしたが、調理保育が月曜日という休み明けで落ち着かない雰囲気の中、だしをとるところをみている姿勢や話を聞く態度に成長を感じました。5月に植えた胡瓜も4本収穫でき、調理室でスティックにしてもらいみんなで食べました。トマトも実が赤くなり始め、子どもたちと一緒に収穫を楽しみにしています。

はと組で植えたじゃが芋も小さいながらもたくさん収穫できました。丁寧に泥を洗いポテトもち作りに使いました。いつものポテトもちよりも数段美味しく感じたようです。

枝豆も少しでしたが収穫しました。「たくさん獲れたから先生にも分けてあげるね♪」と優しい子どもたちに感激しました。



7月の食育活動

7/19(金) つばめ組・7/31(水) ひばり組でとうもろこしの皮むきをします。あひる組は7/14(金) お泊り保育で夕飯作りを行います。エプロン・三角巾の用意と前日までに爪を切っておいて下さい。ご協力をお願いします。

5/30(木) 試食会アンケート結果報告 (44人回収)

1. 本日の献立はいかがでしたか？

・人参ご飯	薄い 0人 / ちょうどよい 44人 / 濃い 0人
・タンドリーチキン	薄い 0人 / ちょうどよい 43人 / 濃い 0人 (無回答1名)
・カラフルソテー	薄い 1人 / ちょうどよい 43人 / 濃い 0人
・キャベツスープ	薄い 0人 / ちょうどよい 42人 / 濃い 2人
・子供洋食	薄い 1人 / ちょうどよい 43人 / 濃い 0人



2. その他、お気づきの点・ご要望などありましたらお書き下さい。

薄味でもだしがきいているのかとても美味しいです。/家でのご飯の参考にしたいと思います。/色々な食材が使ってあって栄養バランスが考えられているなと思った。/毎日給食を楽しみに保育園に来ています/子どもたちがいつもその日の給食の話をしてくれます。/カラフルソテーがじゃことごま油の風味でとても美味しかった。/人参ご飯のペースリの色どりがよかった/子供洋食の青のりや天かすがとてもよいアクセントになっていた。/調理保育で作ったり、作る予定のものを食べてみたいです。

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。アンケートの結果を活用して今後の給食に活かしていきたいと思ひます。