



7・8月のこんだて



夏は暑さや水分のとり過ぎで、子供たちも食欲が減退しがちです。こういう季節だからこそ、食べ物を「五感」で味わうことで食事がより楽しくなるものです。食べ物の味やにおい・見た目・歯ざわりなどをおうちでも体感して良い夏休みを過ごしましょう。

月/日 (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
7/3 (金)	わかめごはん 松風焼き 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・ハム 牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・白ごま	炊き込みわかめ 人参・ごぼう・長ネギ 春雨・もやし・キャベツ 小松菜・キウイ	357	16.4
6 (月)	夏野菜チキンカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・カレールー じゃがいも・油 かぼちゃ・コーン 砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ズッキーニ・キャベツ きゅうり・オレンジ	450	12.1
7 (火) 七夕メニュー	冷やし中華 揚げしゅうまい 果物・牛乳	ハム・卵 豚肉・牛乳	中華麺・しゅうまい皮 砂糖・油	きゅうり・もやし 人参・すいか	458	15.8
9 (木)	ガバオライス トマトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	米・砂糖・コーン 油・ドレッシング	玉ねぎ・ピーマン・トマト 赤パプリカ・きゅうり オクラ・サニーレタス バナナ	503	15.3
10 (金)	麦ごはん たらのカレーフライ 高野豆腐の煮物 とうもろこし・牛乳	たら・高野豆腐 油あげ・牛乳	米・麦・油 てんぷら粉・パン粉 砂糖・ごま油 とうもろこし	キャベツ・長ひじき 人参・小松菜	415	16.2
13 (月)	麦ごはん 酢どり・中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 ドレッシング	生姜・玉ねぎ・人参 椎茸・ピーマン きゅうり・春雨 もやし・メロン	381	16.8
14 (火)	食パン ハムサンドフライ 野菜スープ 果物・牛乳	ハム・牛乳	食パン・じゃがいも マヨネーズ・油 てんぷら粉 パン粉	ミックスベジタブル レタス・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし オレンジ	344	10.1
16 (木)	麦ごはん・親子煮 味噌かんばん・ポリポリきゅうり とうもろこし・牛乳	鶏肉・卵 なると・味噌 牛乳	米・麦・油 糸コン・砂糖 小粒じゃがいも とうもろこし	玉ねぎ・人参・みず菜 きゅうり	415	14.7
夏休み期間 7月21日～8月24日						
8/27 (木)	カレーライス 伴三糸 ポテトフライ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 カレールー・油 じゃがいも・白ごま 砂糖	玉ねぎ・人参 春雨・きゅうり オレンジ	447	10.9
28 (金)	冷やしうどん かき揚げ とうもろこし 牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	乾麺・てんぷら粉 油・とうもろこし	きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参 なす	429	14.9
31 (月)	ゆかりごはん 鶏の塩から揚げ 野菜の揚げ浸し 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 油・片栗粉	レタス・ナス ピーマン・人参 すいか	439	13.4

※材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

年長ぐみの親子給食について

先月の親子給食では多数のご参加をいただきまして、ありがとうございました。園の畑の野菜が採れない6月は、冬に作った切り干し大根を使用したり、パイナップルの芯から搾ったものを調味液として使用した方法などを今回はお伝えしました。驚きのコメントなどもいただきました。今後も給食室では季節感や彩り、食べやすさなどにも配慮してまいります。



ご意見・ご感想をいただきまして、ありがとうございました。