

7月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和5年7月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働か力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 土 15 土	牛乳		肉じゃが ナムル 味噌汁 (ハイン缶、チーズ)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース チーズ 味噌	・米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし パイン缶 わかめ
3 月 海の日	牛乳		ポークピカタ 和風ツナサラダ 味噌汁 (トマト)	アイスクリーム (0.1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳 豚肩ロース 卵 粉チーズ ツナ缶 味噌 アイスクリーム	・米 小麦粉 油 ごま油 焼麩	キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ
4 火 18 火	牛乳		鶏肉と茄子の甘酢炒め 切干大根の胡麻マヨサラダ 味噌汁 (オレンジ)	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌 かにかまぼこ 豆腐 豆乳 きな粉	・米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 白ごま マヨネーズ	茄子 切干大根 キャベツ きゅうり オレンジ ねぎ
5 水 19 水	ヨーグルト		鮭のピザ焼き フレンチサラダ 中華風コーンスープ (バナナ)	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 チーズ ロースハム スキムミルク 牛乳 卵 ゼラチン プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 油 小麦粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ トマト ビーマン 人参 キャベツ きゅうり レーズン パナナ クリームコーン缶 オレンジジュース 黍天
6 木 20 木	牛乳		豆腐とひじきのハンバーグ コーンポテト 卵とわかめのスープ (オレンジ)	和風スパゲティ 麦茶	・牛乳 しぼり豆腐 卵 鶏挽き肉 スキムミルク ベーコン	・米 油 パン粉 片栗粉 砂糖 白ごま じゃがいも バター スパゲティ	芽ひじき 玉ねぎ 生姜 コーン缶 オレンジ わかめ しめじ きざみ海苔
7 金 21 金	牛乳		魚の竜田揚げ ゆで豚サラダ 七タそうめん汁 (トマト)	ペイクドヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 豚もも肉 卵 プレーンヨーグルト スキムミルク	そうめん 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 焼麩 小麦粉 バター	生姜 キャベツ さやいんげん トマト オクラ
8 土 22 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 中華和え すまし汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶	・米 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 焼麩	生姜 キャベツ 人参 きゅうり パイン缶 わかめ
10 月 24 月	牛乳		照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐のスープ (トマト)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 豆腐 ベーコン	・バターロール 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ ゼリー	きゅうり 人参 トマト 小松菜
11 火 25 火	牛乳		キーマカレー ささみといんげんのごま和え チーズ (ハイン缶)	ママレードケーキ 牛乳	牛乳 豚挽き肉 鶏ささみ チーズ 卵	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 白ごま 砂糖 バター ジャム	玉ねぎ 人参 茄子 さやいんげん キャベツ パイン缶
12 水 26 水	牛乳		ボールシューマイ 人参の甘辛煮 そうめん汁 (オレンジ)	マカロニあべかわ 牛乳	牛乳 豚挽き肉 鶏挽き肉 卵 スキムミルク きな粉 さつま揚げ うずら卵	そうめん ごま油 片栗粉 じゃがいも 焼麩 マカロニ 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 オレンジ 小松菜
13 木 27 木	ヨーグルト		豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツのさっぱりサラダ 春雨スープ (トマト)	レモンラスク 牛乳	・ヨーグルト 豚もも肉 厚揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	・米 ごま油 三温糖 油 春雨 食パン 砂糖 バター	キャベツ いら きゅうり コーン缶 トマト 人参 レモン汁
14 金 28 金	牛乳		鱈のかば焼き 小松菜サラダ 味噌汁 (トマト)	茹でとうもろこし お菓子、牛乳	牛乳 鱈 ロースハム 豆腐 油揚げ 味噌	・米 片栗粉 油 砂糖	生姜 小松菜 キャベツ パプリカ トマト とうもろこし
29 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き 野菜炒め 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース 味噌	・米 小麦粉 油 焼麩	人参 キャベツ 玉ねぎ パイン缶
31 月	牛乳		タンダリーチキン ポテツナサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト、オレンジ お菓子、麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 プレーンヨーグルト 豆腐 味噌 ヨーグルト	・米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんにく きゅうり 人参 トマト オレンジ ねぎ

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和5年7月
秦野市保育こども園課

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかり摂りがちになってしまいます。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

食べ方のマナー

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。また、子どもの安全や健康を守る為にも大切です。

食事の姿勢

背中を丸めた姿勢だと、お腹が苦しく、食事が美味しく食べられません。きちんと背筋を伸ばして座って食べると、消化に良いです。

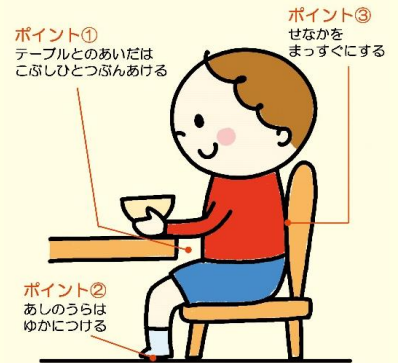
- ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ・テーブルに肘をつかない
- ・お茶碗やお椀に手を添える
- ・両足が床につくよう、椅子の高さを調整する
- ・テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける

よく噛んで食べる

急いで食べると、体から脳に「もうお腹いっぱい！」という信号が送られる前に、ついつい食べ過ぎてしまいます。早食いは肥満のもととなります。食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。

- ・ゆっくり味わう
- ・ひとくちを少なく
- ・奥歯でしっかり噛む

ただししいせいで たべてますか？



参考: 食品安全委員会HP

7月17日は海の日

「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」という意味が込められています。

私たちは、いつでも新鮮な魚介を魚屋さんやスーパーマーケットなどで買うことができます。食べたいときに美味しい魚介を味わうことができるのは、海に囲まれた日本だからこそです。

水産業に携わる方や海の恵みに感謝の気持ちを込めて、旬の美味しい魚介をいただきましょう。

【夏に旬を迎える魚介】

アジ・スルメイカ・アユ・ウナギなど

ブルーハワイシロップで作ったクラッシュゼリーの上に、魚の型で型抜きをしたカルピスゼリーをのせたら、夏にぴったりのおやつになります。

また、認定こども園のお誕生日会にも登場することがあります。果物やアイスのをせて少し特別な日のおやつに・・・お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



今月の献立より

材料(4人分)

小松菜サラダ

小松菜	150g
キャベツ	4枚
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ロースハム	4枚
醤油	大さじ1
油	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

- ① 小松菜、キャベツはよく洗う。小松菜は一口大位に切る。キャベツは短冊切りにする。湯を沸かし、茹でザルにあげて水気を絞っておく。
- ② ロースハムは短冊切りにし、さっと熱湯を通しておく。
- ③ パプリカは種を取り、よく洗い薄切りにし、さっと茹でザルにあげておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を絞った①、②、③を④のドレッシングで和える。

※小松菜はカルシウムが多い野菜です。具材に、ちりめんじゃこを加えると、更にカルシウムが摂れます。プラス、白ごまを加えるとビタミンEも一緒に摂ることができます。

