



7月 給食だより 献立表

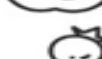


実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	月	牛菓 乳子	豚肉の生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳 豆乳ココアゼリー	571.3 (478.4)
2 16	火	牛菓 乳子	魚の南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト		牛乳 きなこ寒天	597.6 (499.5)
3 17	水	牛菓 乳子	コーンコロッケ ツナサラダ トマト		牛乳 ミックスフルーツ	618.9 (513.7)
4 18	木	牛菓 バナナ	鶏肉の塩麹焼き おくら納豆 切干大根とちりめんの和え物		牛乳 菓子	572.4 (477.0)
5	金	牛菓 乳子	☆お楽しみ会献立☆ とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 メロン		牛菓 乳子	607.2 (510.3)
19	金	牛菓 乳子	夏野菜の豆乳ミートグラタン トマト コーンとウインナーのスープ		牛乳 野菜のチヂミ	582.0 (485.0)
6 20	土	牛菓 乳子	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ		牛菓 乳子	491.9 (468.1)
8 22	月	牛菓 乳子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 トマト		牛乳 アイスクリーム	631.2 (526.0)
9 23	火	牛菓 バナナ	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳 チーズパインサンド	598.8 (499.0)
10 24	水	牛菓 乳子	マーボーなす丼 ナムル 焼きししゃも		牛乳 ビタミンクッキー	624.5 (524.8)
11 25	木	牛菓 乳子	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ		牛乳 菓子・昆布(3上)	622.3 (518.8)
12 26	金	牛菓 乳子	魚のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨサラダ 12日:ゆでとうもろこし 26日:すいか	菜めし	牛乳 みたらしじゃが団子	609.6 (508.0)
13	土	牛菓 乳子	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ		牛乳 菓子	504.4 (481.6)
29	月	牛菓 乳子	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 ひじきふりかけ	すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	624.5 (542.7)
30	火	牛菓 乳子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー パイン缶		牛乳 小魚の甘辛・菓子	590.3 (497.9)
31	水	牛菓 乳子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト すいか		牛乳 ツナコーントースト	645.9 (542.7)

令和6年度7月発行 第三吉備こども園

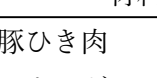
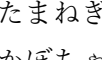
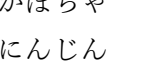
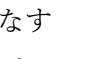
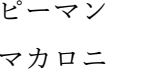
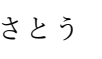
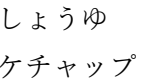
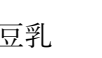
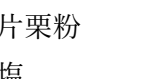
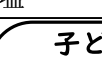
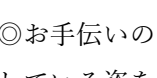
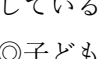
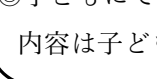
暑さも本格的になる季節がやってきました。湿度や気温も高くなる時なので冷蔵庫の温度管理や新鮮な食材を使用して調理することを心がけましょう。また、暑さに負けない身体づくりの為にしっかり水分や睡眠も取り、規則正しい生活をしていきましょう。









ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なおうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などいっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

★給食レシピ紹介 夏野菜の豆乳ミートグラタン★

材料4人分	作り方
豚ひき肉 80g	①たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
たまねぎ 80g	②マカロニは少し硬めに茹でてザルに冷ましておく。
かぼちゃ 80g	③分量の豆乳、片栗粉、塩を鍋に入れてしっかりと混ぜて火にかけて豆乳ソースを作る。※焦げないように常に混ぜる。
にんじん 60g	④①の材料と、豚ひき肉を油で炒める。全体的に炒まったらさとう・しょうゆ・ケチャップで味をつける。
なす 40g	⑤②のマカロニも加えて更に炒める。
ピーマン 20g	⑥④を耐熱容器に移し入れ、その上に③の豆乳ソースをかけてオーブンで200℃15分ほど焦げ目が付くまで焼く。完成
マカロニ 30g	★レシピメモ★
さとう 4g	オーブンで焼くときに、豆乳ソースの上にパン粉やチーズ、クルトンをのせてもおいしいです！
しょうゆ 4g	
ケチャップ 40g	
豆乳 120g	
片栗粉 5g	
塩 適量	

子どもがお手伝いを始める時期はいつだろう？

◎お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート！

◎子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。大変なことが多いですが、そこはグッと我慢して見守りましょう！

