



給食だより



No4. R4. 7. 25 文責 梅津

暑い夏 しっかり水分補給をしましょう

夏は室内での熱中症にも注意が必要な時期です。乳児の場合、喉が渴いても自分で伝えられないので、大人がこまめにあげることがとても大切です。喉が渴いたときには、すでに水分不足ですので十分に配慮しながら水分補給しましょう。



ちょっと待って！！

100%ジュースは糖分が多く含まれています。甘くておいしいため子どもたちも欲しがりますが、飲みすぎに注意しましょう。

<適している飲み物>

水、湯冷まし、ほうじ茶、麦茶

スポーツ飲料やイオン飲料水、経口補水液は、体に吸収されやすいため飲み続けることによって食欲不振や虫歯、肥満などの原因になります。下痢や嘔吐で食事ができないときに上手く活用しましょう。

せんせい、おしえてコーナー

家では食べられないのに、園で食べられるのはどうしてかな…

園では、お友だちが美味しそうに食べる姿を見て真似て食べられることも多いです。食べられたときは、「すごいね、えらかったね」とたくさん褒めながら進めています。拍手したり頭をなでてあげたりすると、効果大！！できたことを認めてあげることで、自信にもつながります。



家だと食事以外のおやつやジュースをたくさんあげてしまいがちに…。適度な運動を心がけ、お腹を空かせての食事だとよりおいしく食べられるのでは？



(子ども4人分)

夏野菜カレー

玉葱	120g	小麦粉	10g
人参	80g	カレー粉	1.2g
鶏もも肉	100g	塩	1.5g
なす	80g	コンソメ	1.5g
かぼちゃ	80g	水	適宜
ピーマン	40g		
コーン缶	20g		
油	適宜		
牛乳	40g		



- ① 肉、玉葱、人参、なす、ピーマンを食べやすい大きさに切っておく。コーンは缶から出して汁気を切っておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ炒める。牛乳を少しずつ加えてなめらかにのばす。
- ③ 別の鍋に油を熱し、かぼちゃとピーマン以外を炒め、ひたひたの水とカレー粉を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ かぼちゃとピーマンを加えやわらかくなったら、②を加えて全体をよく混ぜる。
- ⑤ 塩・コンソメで味をととのえてできあがり。

8月の献立表



R4.7.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1月	ドライカレー フルーツヨーグルト わかめスープ	(豚ひき肉、なす、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	米粉パン
2火	煮魚 冷やし汁 味噌汁・くだもの	(赤魚、醤油、砂糖、酒、しょうが) (小松菜) (キャベツ、人参、ほうれん草、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、醤油、塩) (なめこ、豆腐、大根、煮干、味噌)	芋けんぴ
3水	冷しきつね チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、酒、砂糖、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	ポップコーン (ポップコーン、油、塩)
4木	豚肉と春雨の炒め物 わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(豚バラ肉、春雨、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、ニラ、塩、胡椒、油、醤油) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (じゃが芋、豆豉、舞茸、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
5金	かに玉 切昆布煮 味噌汁・くだもの	(卵、筍、カニ缶、葱、グリーンピース、ごま油、生姜、塩、醤油、みりん、片栗粉) (ミニトマト) (切昆布、人参、糸こんに、油揚げ、ごぼう、酒、みりん、醤油、砂糖) (水菜、大根、葱、煮干、味噌)	カルピスゼリー (カルピス、ゼラチン)
6土	きんぴら肉団子 味噌汁 くだもの	(鶏ひき肉、ごぼう、玉葱、にんじん、白ごま、塩、しょうゆ、砂糖、酢) (ほうれん草) (わかめ、味噌)	せんべい
8月	栄養納豆 カレーポトフ くだもの	(納豆、人参、ツナ缶、卵、チーズ、味噌) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ)	米粉パン
9火	鯖の竜田揚げ レンコンのきんぴら 味噌汁・くだもの	(鯖、醤油、酒、生姜) (小松菜) (れんこん、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん、黒ゴマ、油、酒、みりん、砂糖、醤油) (じゃが芋、なめこ、舞茸、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
10水	なすとピーマンの味噌炒め スパゲティサラダ わかめスープ・くだもの	(なす、ピーマン、豚バラ肉、人参、玉葱、葱、酒、味噌、砂糖) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (わかめ、玉葱、白ゴマ、コンソメ、塩、)	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター)
12金	豚肉とレバーのケチャップ和え 大根スープ くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、醤油) (大根、水菜、コーン、コンソメ、塩)	バナナ
13土	米粉パン ウインナー トマトサラダ 牛乳	(米粉パン、いちごジャム) (ウインナー)(トマト、塩、こしょう、油、砂糖、酢) (牛乳)	
15月	肉じゃが ブロッコリー 味噌汁	(じゃが芋、人参、糸こんに、玉葱、グリーンピース、豚バラ肉、醤油、砂糖) (ブロッコリー) (わかめ、味噌)	
16火	肉団子 ミニトマト 味噌汁	(☆卵・乳不使用肉団子☆) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
17水	麻婆豆腐カレー味 ワンタンスープ くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、カレー粉、味噌、酒、油) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干ししいたけ、塩、しょうゆ)	肉まん (乳、卵不使用)
18木	冷し中華 チーズ くだもの	(中華麺、ロースハム、きゅうり、卵、トマト、みかん缶、白ごま、醤油、砂糖、酢、ごま油) (プロセスチーズ)	ドリンクヨーグルト ロールパン
19金	親子丼 スタミナ汁 くだもの	(鶏もも肉、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、みりん) (キャベツ、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	すいかのフルーツポンチ (すいか、もも缶、みかん缶)
20土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	せんべい
22月	青菜ご飯 棒々鶏 味噌汁・くだもの	(小松菜、しらす、ごま油) (鶏むね肉、きゅうり、レタス、人参、もやし、しょうが、酢、白ごま、ごま油、醤油、砂糖) (わかめ、豆豉、葱、味噌、煮干)	米粉パン
23火	誕生会	ひじき御飯(ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、酒) チーズハンバーグ(豚挽き肉、ピーマン、人参、玉葱、チーズ、パン粉、牛乳、 野菜スープ(キャベツ、えのき茸、葱、コンソメ、塩) 塩、胡椒、油、ケチャップ)	卵、乳不使用 クレープ
24水	豚肉とキャベツの炒め物 切干大根煮 味噌汁・くだもの	(豚バラ肉、キャベツ、もやし、人参、万能葱、生姜、にんにく、油、醤油) (切干大根、人参、油揚げ、竹輪、打ち豆、糸こんに、醤油、酒、砂糖) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	とうもろこし
25木	鶏つくね 蛋花湯 くだもの	(鶏ひき肉、ひじき、れんこん、葱、玉葱、人参、卵、醤油、生姜、砂糖、ごま油、酒、片栗粉) (サラダ菜) (豚こま肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン
26金	豚肉入りなら玉 ゴマネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、塩、胡椒、ごま油) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、白ごま、マヨネーズ) (豆腐、舞茸、なめこ、煮干、味噌)	ピザ (ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ)
27土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
29月	鶏ささみのカレークリーム煮 しめじとほうれん草のサラダ 野菜スープ・くだもの	(鶏ささ身、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、牛乳、カレー粉、バター、小麦粉、塩、胡椒) (しめじ、ほうれん草、コーン缶、トマト、塩、こしょう、酢、醤油) (キャベツ、もやし、葱、コンソメ、塩)	米粉パン
30火	ほっけのもみじ焼き 野菜の肉そぼろ和え 味噌汁・くだもの	(ほっけ、人参、マヨネーズ、塩) (小松菜) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、豚ひき肉、醤油、砂糖) (なめこ、豆腐、油揚げ、煮干し、味噌)	ビスケット
31水	かき揚げそうめん ジョア くだもの	(そうめん、葱、エビ、春菊、玉葱、小麦粉、油、かつお節、塩、醤油) ジョア	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。 ○牛乳は午前と午後に分けて飲みます。
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します