給食だより

令和元年　7月号
あすなろ保育園

7月になりプールや水遊びの季節になり、本格的な夏の到来です。
子ども達の大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけていきたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。

7月の献立

☆　7月の献立は、なすやトマト・いんげんなど夏の野菜を沢山使ってます。特に夏においしいトマトは、スープに入れたり炒め物にしたりとトマトが苦手と言う子ども達にも食べやすいように、工夫してみました。

☆　麺類も多く取り入れました。プールや体操教室など活動の多い日には好評です。特に5日の七夕の日の「七夕そうめん」は、星の形の野菜が入り普段野菜の苦手な子ども達も、喜んで食べてくれます。

レシピ

❤　7月のおすすめレシピ　❤

～ 豚たま丼 ～

材料　以上児1人分

豚ロース肉	20g
玉ねぎ	15g
人参	8g
いんげん	5g
卵	1/2個
かつお節	1g
だし汁	30ml
砂糖	0．8g
みりん	4g
しょう油	4g
ごはん	適量

作り方
1　豚肉は1cm幅位に切ります。
2　玉ねぎはくし切り・人参は薄い半月切りいんげんは2cmほどに切り茹でます。
3　なべにだし汁・砂糖・みりん・しょう油を入れひと煮立ちさせます。
4　3のなべに1と2を加え、5～6分煮ます。
5　野菜と豚肉に火が通ったら、溶き卵を流し入れます。
6　卵が煮えたら、ごはんの上に盛り付け出来上がりです。

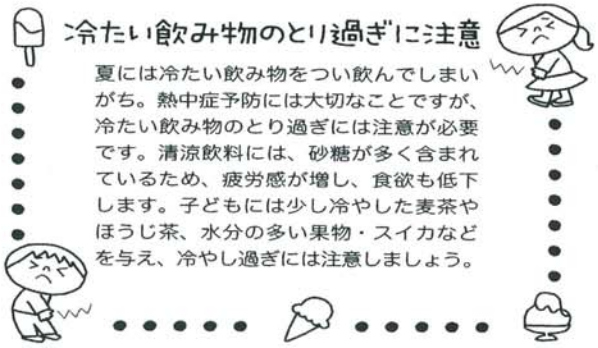
トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！　思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

7月17日にきりん組がとうもろこしの皮むきをします！

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



7月のお誕生日会メニュー

さけわかめごはん・タンドリーチキン・レタスサラダ
ぶどう・バナナ・夏野菜のスープ

おやつ・・・パンナコッタ　ビスケット　麦茶

保育参観でのアンケートのご協力ありがとうございました

7月献立表

あすなろ保育園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ぱんだ・こあら カロリー	ぱんだ・こあら 蛋白質	りす・うさぎ・きりん カロリー	りす・うさぎ・きりん 蛋白質
1	月	牛乳 マンナ	ごはん 親子煮 エビとブロッコリーの和え物 グレープフルーツ 味噌汁(豆腐・わかめ)	生クリームクッキー 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しばえび 豆腐よう 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	たまねぎ ゆで根みつば ブロッコリー トマトケチャプ グレープフルーツ 塩わかめ	491 Kcal	19.0 g	454 Kcal	19.0 g
2	火	バナナ	ごはん ハムカツ 線キャベツ いんげんのツナマヨ和え 味噌汁(ふ・もやし)	ふかしじゃが(塩) 麦茶	ロースハム かつお油漬缶詰 淡色辛みそ	精白米 パン粉 サフラワー油 マヨネーズ 車ふ 蒸しじゃがいも	キャベツ さやいんげん もやし	405 Kcal	12.2 g	474 Kcal	14.8 g
3	水	野菜スティック1	ごはん マーボーなす パンサンスー 煮豆ミニトマト 中華風コーンスープ	マカロニあべかわ 牛乳	ぶたひき肉 鶏卵 豆きんとん きな粉 普通牛乳	精白米 サフラワー油 はるさめ 砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ・スパゲティ 黒砂糖	なす 青ピーマン きゅうり コーン缶詰クリーム ゆで根みつばトマト	371 Kcal	6.8 g	459 Kcal	6.1 g
4	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん ツナカレー ミモザサラダ 福神漬け オレンジ	カルピスみかんゼリー 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん レタス きゅうりトマト コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 オレンジ レモン果汁 みかん缶詰	362 Kcal	8.4 g	415 Kcal	10.2 g
5	金	牛乳 ウエハース	ごはん ふりかけ お好み揚げ わかめの酢の物 アメリカンチェリー 七夕そうめん	いもンブラン 麦茶	ロースハム 鶏卵 しらす干し 鶏ひき肉 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 そうめん さつまいも ソーダークラッカー	キャベツ たまねぎ にんじん 生しいたけ 塩わかめ きゅうり アメリカンチェリー 根深ねぎ オクラ	655 Kcal	19.6 g	578 Kcal	18.3 g
6	土	牛乳 おせんべい	梅ごはん しゅうまい 青菜の胡麻和え バナナ 味噌汁(豆腐、なめこ)	マドレーヌ 牛乳	淡色辛みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	ご飯 ごま いりごま ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	さやいんげん うめ調味漬 ほうれんそう バナナ なめこ 水煮缶詰	448 Kcal	15.0 g	400 Kcal	14.0 g
8	月	ヨーグルト	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ たくあん 味噌汁(なす・もやし)	フルーツアイス おせんべい	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ 甘辛せんべい	しょうが 切干しだいこん きゅうり コーン缶詰粒 たくあん漬 なす もやし	412 Kcal	15.3 g	466 Kcal	16.4 g
9	火	牛乳 クラッカー	ごはん かじきの照り焼き さつま芋サラダ いんげんのオイスター炒め 味噌汁(にら、卵)	ちんすこう 牛乳	まかじき ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま さつまいも マヨネーズ サフラワー油 薄力粉 砂糖	きゅうり レタス さやえんどう コーン缶詰粒 にら	567 Kcal	20.5 g	561 Kcal	20.3 g
10	水	もも缶	チキンライス エッググラタン グリーンサラダ オレンジ コンソメジュリエンヌ	ラスク カルピス	鶏もも しばえび ベーコン 普通牛乳 プロセスチーズ 乳酸菌飲料	ご飯 有塩バター マカロニ・スパゲティ サフラワー油 薄力粉 和風ドレッシング フランスパン ソフトマーガリン グラニュー糖	たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 トマトケチャプ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 ほうれんそう レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト オレンジ だいこん ゆで根みつば	461 Kcal	11.2 g	549 Kcal	13.7 g
11	木	麦茶 ラムネ	ごはん 枝豆バーグ じゃがバター にんじんとじゃこのサラダ 野菜スープ(えのき・もやし)	コーンフレークおこし 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 しらす干し ベーコン 普通牛乳	精白米 サフラワー油 じゃがいも 有塩バター 砂糖 ごま油 マシュマロ 無塩バター コーンフレーク	たまねぎ にんじん ゆでえだまめ トマトケチャプ きゅうり もやし えのきたけ	498 Kcal	13.9 g	501 Kcal	17.5 g
12	金	牛乳 マシュマロ	ごはん カルシウム納豆 五目ナムル(夏) 南瓜の甘煮 味噌汁(玉ね、油あ、わ)	アイスクリーム	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 素干し ささ身 淡色辛みそ 油揚げ アイスクリーム	精白米 砂糖 ごま油	だいこん もやし にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ 塩わかめ	450 Kcal	17.0 g	464 Kcal	18.6 g
13	土	バナナ	こぎつねご飯 胡瓜のあさずけ ぶどう 味噌汁(青菜・エリンギ)	おせんべい りんごジュース	若鶏むね 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 ごま 砂糖 甘辛せんべい	にんじん ごぼう きゅうり ぶどう こまつな エリンギ	399 Kcal	9.9 g	467 Kcal	12.0 g
16	火	麦茶 するめいか	ごはん タルタルフライ 塩もみキャベツ 切干大根の煮つけ トマトの味噌汁	あじさいヨーグルト 麦茶	鶏卵 しらす干し さつま揚げ 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	精白米 マヨネーズ サフラワー油 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ パセリ キャベツ 切干しだいこん にんじん トマト オクラ	365 Kcal	21.3 g	393 Kcal	13.6 g
17	水	牛乳 ちーかま	ごはん チンジャオロース 厚揚げ煮 いんげんの胡麻和え 春雨スープ	茹でもろこし 麦茶	ぶたもも(皮脂無) 生揚げ ベーコン	精白米 サフラワー油 片栗粉 砂糖 いりごま はるさめ	青ピーマン 赤ピーマン たけのこ水煮缶詰 しょうが にんにく さやえんどう にんじん たまねぎ チンゲンサイ 生しいたけ スイートコーン	426 Kcal	21.1 g	454 Kcal	21.2 g
18	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え キウイフルーツ ジャージャーメン	フルーツゼリー(もも、みかん) 麦茶	かつお節 ぶたロース 赤色辛みそ	精白米 サフラワー油 砂糖 中華めん ごま油 片栗粉 オレンジゼリー	きゅうり 梅干し調味漬 えのきたけ キウイフルーツ にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ コーン缶詰粒 もも缶詰 みかん缶詰	601 Kcal	18.9 g	643 Kcal	19.8 g
19	金	麦茶 おせんべい	ごはん 鮭の香味蒸し マカロニサラダ えだまめ 夏豚汁	ココアクッキー 牛乳	さけ かにかまぼこ ぶたばら 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ じゃがいも サフラワー油 ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば レタス きゅうり たまねぎ ゆでえだまめ にんじん だいこん ごぼう あさつき トマト	515 Kcal	20.3 g	567 Kcal	24.1 g
20	土	牛乳 ウエハース	彩りソース焼きそば おくらの浅漬け メロン 味噌汁(豆腐・わかめ)	ポップコーン 牛乳	ベーコン 鶏卵 豆腐よう 淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん サフラワー油 和風ドレッシング ポップコーン	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ オクラ メロン 塩わかめ	575 Kcal	17.3 g	489 Kcal	15.7 g
22	月	ヨーグルト	ごはん ミートボール 五目ひじき アスパラサラダ 味噌汁(ふ・もやし)	ポテトフライ 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 パン粉 板こんにゃく 調合油 砂糖 マヨネーズ 車ふ フライドポテト サフラワー油	たまねぎ トマトケチャプ ひじき にんじん アスパラガス キャベツ コーン缶詰粒 もやし	477 Kcal	17.2 g	555 Kcal	18.8 g
23	火	みかん缶	ごはん トマト入り卵焼き 洋風白和え すいか すまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	フルーツアイス リッツ	鶏卵 牛かたロース 木綿豆腐 はんぺん	精白米 片栗粉 サフラワー油 ごま マヨネーズ スナッククラッカー	トマト アスパラガス ヤングコーン にんじん すいか チンゲンサイ	503 Kcal	13.8 g	590 Kcal	17.0 g
24	水	牛乳 マンナ	ごはん かじきの甘酢あん わかめソテー ミニトマト 田舎汁	杏仁豆腐	まかじき 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ 青ピーマン にんじん きくらげ カットわかめ エリンギ にんにく ミニトマト ごぼう かぼちゃ 根深ねぎ 寒天 みかん缶詰	550 Kcal	24.8 g	506 Kcal	24.2 g
25	木	バナナ	ごはん 夏のドライカレー スパゲッティーサラダ レタス添え オレンジ もやしスープ	カルピスポンチ おせんべい	ぶたひき肉 かにかまぼこ 魚肉ソーセージ	精白米 サフラワー油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 甘辛せんべい	なす たまねぎ にんじん セロリー 冷凍えだまめ コーン缶詰粒 トマトケチャプ キャベツ レタス オレンジ もやし にら バナナ パインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 メロン	402 Kcal	9.0 g	470 Kcal	10.9 g
26	金	お誕生日会									
27	土	牛乳 リッツ	豚たま丼 わかめサラダ メロン 味噌汁(豆腐、なめこ)	プリン 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 木綿豆腐 プリン 普通牛乳	精白米 三温糖 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん さやいんげん 塩わかめ きゅうり コーン缶詰粒 トマト メロン なめこ水煮缶詰	518 Kcal	19.1 g	464 Kcal	18.6 g
29	月	麦茶 ラムネ	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ もやしとかにかまの酢味噌和え バナナ 冷やしうどん	フルーツアイス 枝豆	焼き竹輪 かにかまぼこ	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま うどん	くりかぼちゃ もやし きゅうり バナナ あさつき ゆでえだまめ	531 Kcal	12.7 g	543 Kcal	15.8 g
30	火	牛乳 するめいか	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 水菜のごま和え 味噌汁 (玉ねぎ、油揚げ)	クリームヨーグルト 麦茶	生揚げ ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ビスケット	生しいたけ たけのこ水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが みずかけな たまねぎ もも缶詰	490 Kcal	24.8 g	483 Kcal	14.8 g
31	水	もも缶	ごはん けんちん焼き いんげんと豚肉の煮物 ミニトマト ワンタンスープ	チーズぱん 牛乳	さけ ぶたばら 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 マヨネーズ 砂糖 サフラワー油 しゅうまいの皮 白玉粉 調合油	にんじん 生しいたけ ほんしめじ 根みつば さやいんげん ミニトマト 根深ねぎ チンゲンサイ	451 Kcal	19.0 g	523 Kcal	23.5 g