

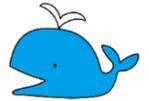


令和6年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え 鶏ごぼう汁 マスカットゼリー	牛乳 パインチーズクラッカー	
2	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ สปาゲティソテー ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
3	水	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー ハム入り春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	
4	木	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉の香味焼き 小松菜とちくわのマヨポン和え じゃが芋とわかめの味噌汁	ヤクルト おかし	
5 七夕会	金	牛乳 おかし	めん	七夕そうめん 松風焼き 星ポテト 三色ナムル 七夕ゼリー	麦茶 カルピスゼリー	
6	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
8	月	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
9	火	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 磯香和え トマトと卵のスープ	麦茶 ツナサンド	
10	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ ポトフ風スープ	麦茶 小松菜チャーハン	
11	木	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き 野菜のごま和え すいか	牛乳 バナナコーンフレーク	
12	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物 味噌けんちん汁	牛乳 おかし	
13	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
15	月	海の日				
16	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ สปาゲティソテー ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
17	水	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー ハム入り春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	
18	木	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉の香味焼き 小松菜とちくわのマヨポン和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 おかし	
19	金	牛乳 おかし	めん	七夕そうめん 松風焼き 星ポテト 三色ナムル 甘夏みかん缶	麦茶 カルピスゼリー	
20	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
22	月	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
23	火	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 磯香和え トマトと卵のスープ	麦茶 ツナサンド	
24	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ ポトフ風スープ	麦茶 小松菜チャーハン	
25	木	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き 野菜のごま和え すいか	牛乳 バナナコーンフレーク	
26	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物 味噌けんちん汁	牛乳 おかし	
27	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
29	月	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 おかし	
30 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	ピラフ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ ジュリエンスープ	麦茶 ケーキ	
31	水	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え 鶏ごぼう汁 マスカットゼリー	牛乳 パインチーズクラッカー	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	527kcal
タンパク質	19.9g
食塩	1.9g





給食だよ!

はなもも保育園

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。太陽の光をたくさん浴びて真っ赤に育ったトマトや緑色のきゅうり、鮮やかな紫色の茄子、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です!夏野菜は水分を多く含み、体を冷やしてくれる効果があります。夏バテにならないように旬の食べ物を積極的に摂って、元気に夏を満喫しましょう😊



七夕そうめんのお話



七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけたいと思いますが、昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草餅」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いをこめて「さくべい」という食べ物を作って7日の夜に食べていました。さくべいは小麦粉と米粉を練ったものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕の日にそうめんを食べたいするのはこの習慣からきているようです。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく錦糸卵や鶏ささみ、野菜をトッピングして栄養と彩りを補いましょう!!

保育園でも5日に七夕そうめんをお出ししますので楽しみにしててくださいね!*

水分補給はこまめに!



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足なのでこまめに水分補給をしましょう!スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多めなので、脱水症状がおこる前の水分補給や、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱時や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



6月の給食の様子



6月はうめ組さんとさくら組さんがにんじん掘りへ出かけました!お土産にたくさんの野菜を持って来てくれて、みんなで協力しながら泥をきれいに洗って給食室まで持って来てくれました😊人参は筑前煮に、玉ねぎはきつねうどんの具に入れると彩りが豊かになりました!子どもたちに人参掘りの感想を聞いてみると、「くたびれたけどたのしかったよ~!」「たくさんれたの♡」などと楽しそうな様子が伝わってきてこちらも嬉しくなりました!季節のおやつとして今年もあじさいゼリーを提供しましたよ!7月の給食もお楽しみに😊



給食レシピ紹介~鶏肉の香味焼き~



【材料4人分】鶏もも肉1枚(約350g) おろしにんにく少々 おろし生姜少々 長ねぎ5cm
A(酒大さじ2 しょうゆ大さじ2 ごま油小さじ1 砂糖小さじ2 いいごま少々)

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に1とおろしにんにく・おろし生姜を入れ、Aの調味料を入れてよくもみこんで20分ほど漬け込む。
- ③フライパンまたはオーブンで漬け込んだ鶏肉を焼く。中心までよく火が通ったら完成。

漬け込んで焼くだけの簡単レシピです!冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもぴったりです!*