



きゅうしょくだより



7月の食育目標は「夏が旬の食材を味わう」です!

旬の食べ物

なす・トマト・パプリカ・ピーマンいんげん
ズッキーニ・オクラ・ゴーヤ・とうもろこし
すいか・メロン・あじ・さば

3歳以上児 エネルギー 547Kcal
塩分 1.8g
3歳未満児 エネルギー 452Kcal
塩分 1.5g

2023

たんぽぽ保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ
15	土	まーぼーどん		たたききゅうり	れたすとえのきのスープ	のりおにぎり なし
29	土	こめ 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ みそ みりん 醤油 片栗粉 油 酒		きゅうり 醤油 塩 ごま ごま油	れたす エノキ 出汁 塩	こめ 醤油 のり
31	月	ごはん	ゴーヤちゃんぶるー	かぼちゃ	ひじきふりかけ	ツナカレートースト ぎゅうにゅう めろん 食パン ツナ 玉ねぎ マヨネーズ カレー粉
31	月	こめ	豆腐 ゴーヤ 豚肉 人参 もやし にんにく ごま油 塩 醤油 たまご	かぼちゃ	ひじき 梅干し しそ 醤油 ごま油	なす 大根 油揚げ 出汁 味噌
4	火	カレーライス		いんげんとコーンのそてー	トマト	ちんげんさいとぶたにくのスープ
18	火	こめ 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 塩 醤油 油 米粉 カレー粉 ケチャップ ソース		いんげん 人参 コーン 油 塩	トマト	チンゲン菜 豚肉 エノキ 出汁 塩
5	水	ごはん	さけのてりやき	こうやどうふのそぼろあん	おくらのおかかあえ	かぶとしめじのすましじる
19	水	こめ	鮭 醤油 みりん	高野豆腐 人参 豚ひき肉 玉ねぎ 出汁 醤油 みりん 片栗粉 油	オクラ もやし おかか 出汁 醤油	かぶ しめじ 出汁 塩 醤油
6	木	ごはん	ちんじゃおろーす	さつまいものごまに	とまとのあまずあえ	わかめすーぶ
20	木	こめ	豚肉 みりん 醤油 酒 しょうが ねぎ たけのこ ピーマン 油 三温糖 醤油 塩 片栗粉	さつまいも ごま	とまと きゅうり 酢 醤油 塩 三温糖	わかめ 玉ねぎ 豆腐 出汁 ごま ごま油 塩 醤油
7	金	さんしょくどん		かぼちゃさらだ	なつやさいのみねすとろーね	おからどーなつ ここあぎゅうにゅう なし
21	金	こめ 豚ひき肉 油 醤油 三温糖 コーン ほうれん草 醤油 三温糖 出汁		かぼちゃ きゅうり にんじん ツナ 塩 豆乳 酢 醤油	なす ズッキーニ パプリカ じゃが芋 コーン 玉ねぎ トマト 米粉マカロニ にんにく セロリ 豚肉 出汁 油 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 バター おから 水 油
8	土	ちゅうかどん		トマト		
22	土	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし しいたけ なたね油 出汁 酒 三温糖 醤油 酢 ごま油 片栗粉				
10	月	ごはん	めだいのにつけ	とうがんとぶたにくのいために	さつまいもさらだ	ほうれんそうとほろさめのすましじる
24	月	こめ	めだい 醤油 三温糖 酒 出汁	冬瓜 豚肉 人参 ごま油 醤油 三温糖 出汁 片栗粉	さつまいも きゅうり レーズン チーズ マヨネーズ 塩	ほうれん草 春雨 玉ねぎ 出汁 塩 醤油
11	火	ごはん	だいちとじゃがいものどろみに			ふとこまつなのみそしる
25	火	こめ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆 厚揚げ いんげん 油 出汁 醤油 みりん		納豆 モロヘイヤ もやし 削り節 醤油	小町麩 小松菜 出汁 味噌
12	水	にくみそうどん		きりぼしだいこん サラダ		おいなりさん ぎゅうにゅう ブルーベリー
26	水	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ しょうが 酒 三温糖 醤油 味噌 トマト きゅうり 出汁 三温糖 醤油 塩		豚レバー 酒 しょうが 片栗粉 油 三温糖 醤油 ケチャップ ソース ごま		こめ 酢 三温糖 人参 油揚げ 醤油 みりん 酒
13	木	ごはん	さばのたつたあげ	こふきいも	やさいスティック	なめこじる
27	木	こめ	さば しょうが 酒 醤油 片栗粉 油	じゃが芋	きゅうり とうもろこし スナックプエんどう みそ	なめこ 玉ねぎ 出汁 味噌
14	金	ちきんらいす		こまつなののりあえ	やさいすーぶ	チーストースト ぎゅうにゅう すいか
28	金	こめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩		ズッキーニ ウィンナー にんじん 油 塩	小松菜 もやし 出汁 のり	きやべつ コーン 人参 えのき 出汁 塩

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
★うさぎ組はおやつのお牛乳を週に2回(月・金)飲みます。
★7日はたなばた行事食のため、メニューを変更します。 ★27日は夏祭りのため、メニューを変更します。

朝食のお話

今月からプールが始まります!
朝ごはんをしっかり食べ、睡眠もたっぷりとりましょう。
「早寝・早起き・朝ごはん」を目標に、元気にプールで遊びましょう♪

なぜ朝ごはんを食べた方が良いの?

寝ている間も、脳は経験したことを知識として記憶する作業をしています。特に成長期の子どもの脳はフル回転! エネルギーがたくさん使われ、朝はガス欠の状態。
脳をしっかり働かせるため、朝ごはんがとても重要です。

朝ごはんは何を食べたら良いの?

脳のエネルギーになる炭水化物を基本に、身体を作るたんぱく質や、代謝で使われる野菜を食卓にプラスしましょう!



!ちょっと気をつけましょう!

朝食の定番のパンですが、“甘い菓子パン”は注意が必要です。
砂糖たっぷりの甘いものは血糖値が跳ね上がります。食べた後は元気ですが、血糖値は急降下し、だるくなったり、イライラしたりします。
毎日繰り返すとやる気の無い怒りっぽい子になってしまうかもしれません。
甘い朝食はごくたまに、特別な日にしましょう。また、パンには塩分も多く含まれています。パンが続いたら、ごはんも朝食メニューに取り入れられるといいでしょう。



皮むきのお手伝い
ありがとう!!
今月も色んなクラスで食育を行います☆

7月7日は七夕です



七夕は短冊に願い事を書いて笹に飾り、星に祈りを捧げます。別名「星祭・笹の節句」とも呼ばれています。

給食では“天の川”に見立てた三色丼と、スープに“お星さまのマカロニ”を浮かべて食べます。

当日は晴れて、夜空に星が見えると良いですね♪