

2024 7月給食だより

しゃか第二こども園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりととり、水分補給もこまめにしていきましょう！



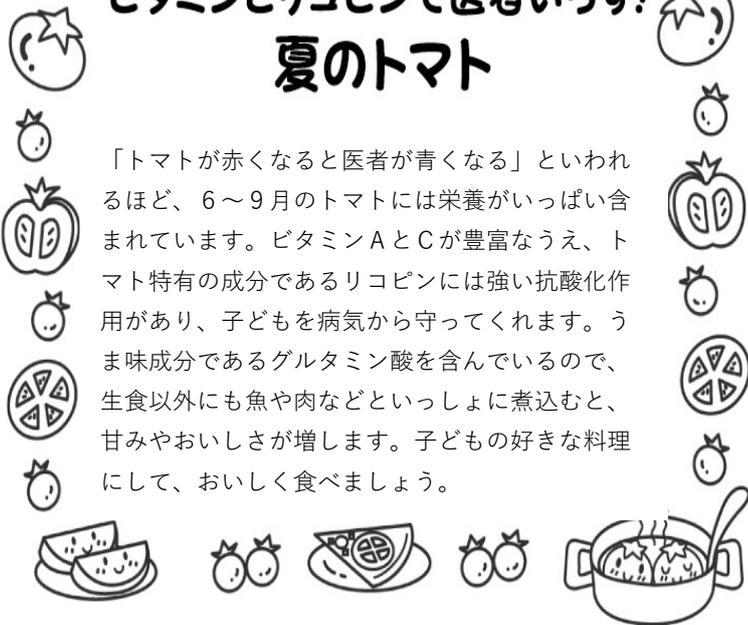
平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

夏バテ解消にぴったりで暑い夏、ツルリとしたそうめんののどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう！



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と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。



～園提供のお茶について～

これまで園では【ほうじ茶】を提供しておりましたが、7月上旬頃から【麦茶】に変更させていただくことになりました。切り替え時期につきましては、正確な日にちがわかり次第、玄関に掲示させていただきますので宜しくお願い致します。



栄養報告

3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
目標	475	18.0	14.0	1.5	目標	585	22.0	15.0	1.8
平均	445	15.7	13.6	1.6	平均	555	19.0	17.2	2

*クラスにより誤差があります

7月 献立表

日	曜	未満児 10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	ゼリー	ご飯 ハムカツ フレンチサラダ 味噌汁 ゼリー★	メロンパン風スコーン* 牛乳
2	火	チーズ	ご飯 メカジキ照り焼き もやしサラダ 味噌汁 チーズ★	せんべい 果汁
3	水	バナナ	ゆかりご飯 筑前煮 千草和え 味噌汁 バナナ★	コーンマヨトースト* 牛乳
4	木	オレンジ	ツナトマトライス イタリアンサラダ たまごスープ オレンジ★	マシュマロサンド* 牛乳
5	金	小魚	七夕そうめん 星コロッケ コールスローサラダ 小魚★	七夕ゼリー*
6	土	かりんとう	ご飯 豆腐入り肉詰めいなり マカロニサラダ 味噌汁 かりんとう★	
7	日			
8	月	ウエハース	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き カラフルサラダ 味噌汁 ウエハース★	チーズ蒸しパン* 牛乳
9	火	ゼリー	キーマカレー ごまじゃこサラダ オニオンスープ ゼリー★	茹でとうもろこし* ジョア
10	水	小魚	ご飯 肉団子 ブロッコリーサラダ 味噌汁 小魚★	かぼちゃボーロ 牛乳
11	木	オレンジ	ご飯 鮭のみそバター焼き ひじきの華風和え 味噌汁 オレンジ★	フルーチェ*
12	金	バナナ	冷やし中華 春巻き ほうれん草のポン酢和え バナナ★	きなこお麩ラスク* 牛乳
13	土	ジャムサンドクッキー	ご飯 野菜たっぷりフライ ちくわ和え 味噌汁 ジャムサンドクッキー★	
14	日			
15	月		海の日	
16	火	小魚	わかめご飯 厚揚げのオイスター炒め ササミごまサラダ 味噌汁 小魚★	サーターアンダギー* 牛乳
17	水	バナナ	トマトクリームパスタ コーンサラダ 大根スープ バナナ★	焼きおにぎり* 飲むヨーグルト
18	木	オレンジ	チキンライス エビフライ ハムサラダ 味噌汁 オレンジ★	ミニパフェ風*
19	金	すいか	ご飯 麻婆ナス 春雨サラダ 中華スープ すいか★	キャロットマフィン* 牛乳
20	土	せんべい	鶏丼 和風サラダ 味噌汁 せんべい★	
21	日			
22	月	小魚	ご飯 チーズオムレツ 野菜ソテー 味噌汁 小魚★	コンソメポテト* 牛乳
23	火	バナナ	わかめうどん とうもろこしの天ぷら 三色ナムル バナナ★	ココアクッキー* 牛乳
24	水	ウエハース	ご飯 さわらの西京焼き シーザーサラダ 切干大根スープ ウエハース★	フルーツヨーグルト*
25	木	オレンジ	豚丼 ちくわともやしの酢の物 味噌汁 オレンジ★	チーズ巻き揚げ* 果汁
26	金	すいか	夏野菜カレー ツナサラダ コンソメスープ すいか★	蒸しケーキ* 牛乳
27	土	ジャムサンドクッキー	ご飯 チキンカツ しらすサラダ 味噌汁 ジャムサンドクッキー★	
28	日			
29	月	ゼリー	ご飯 サーモンフライ 冷しゃぶサラダ 味噌汁 ゼリー★	シュガーパイ* 牛乳
30	火	オレンジ	焼きそば オクラのしらす和え もやしみそスープ オレンジ★	菜飯おにぎり*
31	水	バナナ	ご飯 中華風ローストチキン トマトサラダ 味噌汁 バナナ★	フローズンヨーグルト*

※献立は都合により変更する場合があります

★以上児のみに出ます

*手作りおやつです