



7月 給食だより 献立表



令和6年度7月発行 第四吉備保育園

暑さも本格的になる季節がやってきました。湿度や気温も高くなる時期なので、冷蔵庫の温度管理や新鮮な食材を使用して調理することを心がけましょう。また、暑さに負けない身体づくりの為にしっかり水分や睡眠も取り、規則正しい生活をしていきましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	月	牛乳子 牛菓	豚肉の生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳子 牛菓	595.2 (496.0)
2 16	火	牛乳子 牛菓	鶏肉のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨサラダ 2日:ゆでとうもろこし 16日:すいか	菜めし	牛乳子 ひやむぎ	602.6 (510.9)
3	水	牛乳子 牛菓	☆お楽しみ会献立☆ とうもろこしごはん さばの竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 パイン缶		牛乳子 牛菓	607.2 (510.3)
17	水	牛乳子 牛菓	コーンコロケ ツナサラダ トマト		牛乳子 ミックスフルーツ	555.6 (463.0)
4 18	木	牛乳子 牛菓	鶏肉の塩麹焼き おくら納豆 切干大根とちりめんの和え物		牛乳子 お麩のラスク	577.2 (481.0)
5 19	金	牛乳子 牛菓	夏野菜の豆乳ミートグラタン トマト コーンとウインナーのスープ		牛乳子 アイスクリーム	621.6 (518.0)
6 20	土	牛乳子 牛菓	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ		牛乳子 牛菓	504.4 (481.6)
8 22	月	牛乳子 牛菓	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 トマト		牛乳子 8:チーズパンサンド 22: 菓子	616.5 (514.6)
9 23	火	牛乳子 牛菓	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳子 野菜のチヂミ	565.4 (448.6)
10 24	水	牛乳子 牛菓	マーボーなす ナムル 焼きししゃも		牛乳子 ビタミンクッキー	624.5 (524.8)
11 25	木	牛乳子 牛菓	ハヤシライス グリーンサラダ もも缶		牛乳子 菓子・昆布(3上)	622.3 (518.8)
12 26	金	牛乳子 牛菓	アジの南蛮漬け とうがのみそ汁 トマト		牛乳子 牛乳もち	586.8 (489.0)
13 27	土	牛乳子 牛菓	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ		牛乳子 菓子	491.9 (468.1)
29	月	牛乳子 牛菓	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 ひじきふりかけ	すまし汁	牛乳子 ヨーグルトケーキ	624.5 (530.6)
30	火	牛乳子 牛菓	鶏肉のマリネ スパゲティソーテー パイン缶		牛乳子 小魚の甘辛・菓子	590.3 (497.9)
31	水	牛乳子 牛菓	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト すいか		牛乳子 ツナコーントースト	645.9 (542.7)

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」と言われるほど、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いっしょに煮込むと、甘みやおいしが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

★★★給食レシピ紹介 夏野菜の豆乳ミートグラタン★★★

材料4人分

作り方

豚ひき肉	80g
たまねぎ	80g
かぼちゃ	80g
にんじん	60g
なす	40g
ピーマン	20g
マカロニ	30g
さとう	4g
しょうゆ	4g
ケチャップ	40g
豆乳	120g
片栗粉	5g
塩	適量

- ①たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
 - ②マカロニは少し硬めに茹でてザルに冷ましておく。
 - ③分量の豆乳、片栗粉、塩を鍋に入れてしっかりと混ぜて火にかけて豆乳ソースを作る。※焦げないように常に混ぜる。
 - ④①の材料と、豚ひき肉を油で炒める。全体的に炒まったらさとう・しょうゆ・ケチャップで味をつける。
 - ⑤②のマカロニも加えて更に炒める。
 - ⑥④を耐熱容器に移し入れ、その上に③の豆乳ソースをかけてオーブンで200°C15分ほど焦げ目が付くまで焼く。完成
- ★レシピメモ★
オーブンで焼くときに、豆乳ソースの上にパン粉やチーズ、クルトンを乗せてもおいしいです！

子どもがお手伝いを始める時期はいつだろう？

- ◎お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート！
- ◎子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。大変なことが多いですがそこは我慢して見守りましょう。

