



7月の給食だよ!

認定こども園 藤枝橘幼稚園
小規模保育園 Orange Egg
令和4年 6月30日

例年になくジメジメとした梅雨も早くに終わり、いっきに暑さが厳しくなってきました。体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。睡眠・食事をしっかりととり、暑さに負けない体をつくっておきましょう。

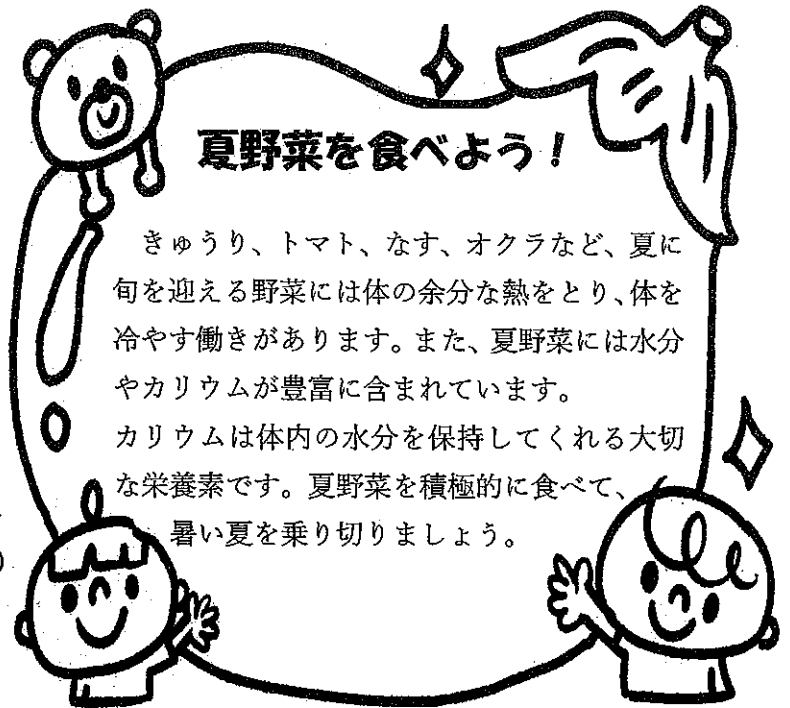
水分補給はのどが渴く前に!!

普段の水分補給には水や麦茶を飲みましょう。たくさん遊んで汗をかいたときはのどが渴く前に水分補給をしてくださいね。また、汗をたくさんかくと体内のナトリウムが減って、思わぬ脱水にみまわれることがあります。そうならないためにも塩分を適度にとりましょう。しかし、スポーツドリンクには砂糖がたっぷり入っているので、とり過ぎには注意しましょう。



7月7日は七夕の日☆=

年に1度だけ7月7日の夜、織姫と彦星の2人が天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が、七夕の始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、行事食であるそうめんを食べたりします。幼稚園では、デザートに星型の杏仁豆腐ゼリーをみんなで食べます。お楽しみに☆



夏野菜を食べよう!

きゅうり、トマト、なす、オクラなど、夏に旬を迎える野菜には体の余分な熱をとり、体を冷やす働きがあります。また、夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の水分を保持してくれる大切な栄養素です。夏野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

Orange Egg のみんなの姿

園庭でじゃがいも掘りを楽しみました。砂場用のシャベルを持ち、土を掘り始めると中から次々とじゃがいもが現れだすと、「あー!!」と歓声を上げる子ども達。おもわず、シャベルを使わずに手(指)を使い夢中になって掘り出して、色々な形や大きさに驚く子ども達の笑顔。後日、子ども達にひとり1個のじゃがいもをきれいに洗ってもらい、おやつに子ども達の大好きなフライドポテトにして、おいしくいただきました。

幼稚園のみんなの姿

6月9日にじゃがいも掘りを行いました。今年も豊作!! 自分で土を掘り、大きじゃがいももちっちゃなじゃがいもも見つけるたびに、子ども達は目を輝かせて喜んでいました。後日、給食でじゃがいもが出る度に「これ、畑でとれたじゃがいもじゃない?」と嬉しそうに食べる子ども達でした。

2022年07月

献立表

認定こども園 藤枝橘幼稚園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (金)	麻婆豆腐 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) ツナと胡瓜の酢の物	砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 109 mg
05 (火)	豚肉の甘みそ炒め ポテト みそ汁(キャベツ・えのき)	フライドポテト、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	エネルギー 205 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 56 mg
06 (水)	カレー ハムとらっきょうのサラダ チーズ	じゃがいも、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム、牛乳、チーズ	たまねぎ、きゅうり、らっきょう(甘酢漬)、にんじん、レモン果汁	カレールー	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 34 mg
07 (木)	鶏肉のさっぱりレモン焼き お星さまサラダ 星のスープ	マヨネーズ、焼ふ、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、コーン、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、薬ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 184 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 20 mg
08 (金)	豆腐の味噌あんかけ もやしの酢の物 そうめんのすまし汁	干しそうめん、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬、なると、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、薬ねぎ、干しいたけ、すりごま、バナナ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 360 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 311 mg
11 (月)	豚肉と野菜のごま炒め 白和え(ほうれん草・ひじき) すまし汁(えのき・わかめ)	砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 187 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 111 mg
12 (火)	しいたけどんぶりの具 中華サラダ かきたま汁	砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、木綿豆腐、卵(液卵)、油揚げ	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、えのきたけ、干しいたけ、薬ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 83 mg
13 (水)	ひき肉とじゃがいもの卵焼き スープ(キャベツ・にんじん) いんげんのごまあえ(ツナ)	じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、砂糖	卵(液卵)、豚ひき肉、ツナ油漬、牛乳	にんじん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、すりごま	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう、洋風だしの素	エネルギー 184 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 57 mg
14 (木)	ミラノ風チキン わかめとコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	じゃがいも、パン粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 187 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.4 g カルシウム 99 mg
15 (金)	松風焼(豆腐入り) マカロニサラダ 春雨入りすまし汁	マカロニ、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵(液卵)、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、ごま、あおさ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 121 mg
19 (火)	かぼちゃのオムレツ ビーンズサラダ みそ汁(玉ねぎ・あげ)	砂糖、ごま油	卵(液卵)、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 193 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 63 mg
20 (水)	茄子入りハンバーグ お麩のスープ にんじんしりしり	パン粉、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬、卵(液卵)	にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、薬ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 311 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 225 mg
21 (木)	タンダーチキン キャベツとチーズのサラダ 春雨スープ	はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、卵(液卵)、ハム、ヨーグルト(加糖)、牛乳	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー 187 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 85 mg
22 (金)	かぼちゃと生揚げの煮物 オクラの味噌汁 ひじきのサラダ	砂糖、マヨネーズ、ごま油	生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、オクラ、ひじき、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 184 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 159 mg
25 (月)	しいものちゃんちゃん焼き 三色和え すまし汁(ほうれん草)	砂糖、ごま油、バター、油	しいら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 112 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 3.8 g カルシウム 39 mg
26 (火)	厚焼き卵・ツナ 豆腐みそ汁(ごま・あげ) にんじんのごまあえ	油、砂糖	卵(液卵)、木綿豆腐、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、ごま・ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 192 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 108 mg
27 (水)	豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ゆたか和え わかめのすまし汁	マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、緑豆もやし、だいこん(たくあん)、ごま、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 170 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 44 mg
28 (木)	鶏肉のカレー風味焼き 南瓜サラダ 春雨と卵のスープ	はるさめ、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵(液卵)	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 343 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 225 mg
29 (金)	豆腐の肉野菜あんかけ 夏野菜サラダ みそ汁(切干だいこん・玉ねぎ)	砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、なす、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	エネルギー 184 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 91 mg

※都合により献立や材料が変更になる事があります。

学校法人 橘学園