



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	水	団子の酢豚風 かぼちゃ煮 わかめスープ	バナナ	あられ	413	11.6	9.4	77.7	1.6
2	木	白身の天ぷら オクラときゅうりのおかか和え トマト清まし汁	お茶 サラダ巻寿司	くろ棒	589	22.4	11.5	98.7	1.1
3	金	ドライカレー ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	白桃	571	19.3	18.0	88.5	1.2
4	土	親子丼 和え物	牛乳 あられ	せんべい					
6	月	チキンカツ ひじき煮 きゅうり漬け けんちん汁	フルーツヨーグルト	クッキー	496	21.1	11.9	81.4	1.1
7	火	サラダ寿司 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのマヨ和え トマトセタゼリー	スキム 星たべよ	一口カステラ	495	18.2	12.8	78.6	1.2
8	水	マーボー豆腐 フランクフルト ブロッコリー 野菜スープ	うずまきソフト	クラッカー	537	17.7	26.0	60.3	2.4
9	木	鮭の照り焼き マセドアンサラダ ラーメン汁	スキム ホットケーキ	せんべい	543	22.5	13.7	84.1	1.2
10	金	三色丼 もやしときゅうりのゆかり和え	スキム 扇パーム	かんぱん	525	24.4	11.9	86.9	1.5
11	土	炊き込みご飯 味噌汁		あられ					
13	月	鶏のオーロラ和え 人参きんぴら とうもろこし 豆乳汁	スキム ピザトースト	麩菓子	645	29.7	23.4	82.0	1.9
14	火	二葉ドッグ 春雨の酢の物 芋煮 清まし汁	牛乳 あられ	ビスケット	588	13.8	31.4	66.4	1.9
15	水	じゃがとベーコン煮 法菜と白菜のごま和え 団子スープ	ゼリー	芋かりんとう	330	9.9	9.8	60.3	1.5
16	木	鯖の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁	スキム ワッフル	バナナ	547	20.5	17.5	79.9	2.1
17	金	ミートスパゲッティ ツナサラダ	牛乳 パイ菓子	せんべい	460	18.6	16.9	63.4	1.3
18	土	おにぎり 味噌汁 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
21	火	わかめご飯 かぼちゃのそぼろ煮 スパゲティサラダ レタススープ	カップアイス	クッキー	569	19.9	19.3	83.6	1.4
22	水	茄子のはさみ揚げ ピーフンサラダ 味噌汁	ヨーグルト	せんべい	385	12.1	9.4	63.1	1.1
23	木	手作りアジフライ じゃが芋のカレーきんぴら 清まし汁	スキム 長崎カステラ	クラッカー	542	18.1	15.1	85.0	2.0
24	金	★カレーのトッピングバイキング 野菜サラダ	牛乳 くろ棒	あられ	563	16.9	16.8	80.0	2.1
25	土	チキンライス スープ	牛乳 あられ	ビスケット					
27	月	切干煮 豚しゃぶサラダ ニラ卵スープ	スキム ハムサンド	かんぱん	511	22.5	10.2	83.5	1.5
28	火	とうもろこしご飯 卵の袋煮 ナスの鍋しぎ 清まし汁	牛乳 盛り菓子	一口カステラ	611	26.0	24.0	78.0	1.5
29	水	かぼちゃコロッケ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	プリン	芋かりんとう	538	18.0	25.0	65.4	1.3
30	木	揚げ魚の薬味ソースかけ かみかみサラダ かきたま汁	牛乳 クリームコンフェ	せんべい	513	21.6	14.4	76.4	1.4
31	金	他人丼 いんげんのごま和え	スキム 菓子	きなこバナナ	525	23.6	12.3	82.8	2.1



～夏野菜の収穫シーズン到来！～

園の畑で育てているきゅうり・なす・ピーマンが立派に育ち、収穫がスタート！！「OOにしてください！」と大きな声で嬉しそうに給食室へ届ける子どもたち。かっぱ巻きを目の前で作ってもらったり、給食室で美味しく調理してもらったり♪自分たちで育てた野菜の味を楽しんでいます。収穫の喜びを味わいながら、これから実る野菜にも期待がふくらんでいます。

7月の取り組み

- さくらんぼ 0歳児・スプーン・フォークを使って食べよう  
1歳児・スプーン・フォークをしっかり持って食べよう
- さくら
  - 簡単なクッキングを楽しもう
  - 食器に手を添えたり、持ったりして食べよう
- ちゅうりっぷ
  - 口を閉じてよく噛んで食べよう
  - 配膳の写真を見ながら食器を並べよう
- ひまわり
  - じゃが芋を収穫して食べる事を楽しもう
  - 箸の持ち方、使い方を遊びを通して知ろう
- すみれ
  - 収穫した野菜でクッキングを楽しもう
  - ご飯とおかずを交互に食べよう

手づかみ食べと並行しながら、食具を使っていきます。大人が手を添えたり、すくってから持たせたりして“自分で食べられた”という実感をもてるように援助しましょう。



★6月はフルーツバイキング

バイキングを始める前に、子どもたちが集まり、果物についての食育を行いました。「この果物はどこで育つか？木になるのかな？土の中かな？」水に入れたら浮くかな？沈むかな？」とクイズをすると、子どもたちは大盛り上がり！大きなすいかが水に浮くとは！驚きの声が始まりません。実際に果物を切って断面を見せると、「わあ～～～！」これまた歓声の音が。「いい匂い！」と中にはよだれが垂れている子もいましたよ♪果物の育ち方や特徴に興味を持ち、旬の果物に親しむとてもいい機会となりました。



レシピ！ <夏野菜ピザ>

パーティー料理にぴったり！！

じゃがいも 3個 ピーマン2個 コーン缶 1個  
ウインナー 5本 ミディトマト 5個 ピザチーズ お好み  
塩コショウ 少々 オリーブオイル 適量

ピザソース：ケチャップ①：①  
混ぜることで、ピザソースの風味と子供向けのケチャップ味と両方味わえます。

- ①じゃがいもはうすく輪切り※水にはさらさない→でんぷんを利用してじゃがいもをくっつきやすくするため。
- ②他の材料も食べやすい大きさに切る。
- ③低～中温に温めたホットプレートに油をしく
- ④じゃが芋を重ね合わせながら全体に敷き詰めていく。
- ⑤混ぜ合わせたソースをぬってその上に具をのせる。
- ⑥チーズをのせる前に蓋をして、食材に火を通す。
- ⑦じゃが芋に火が通ったら、チーズをかけて再度蓋をして、チーズが溶けたら完成★

