

令和5年		7月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	土	きつねうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	サブレ	ホットケーキ
3	月	焼き肉、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 フレンチトースト
4 18	火	タンドリーチキン、みそ汁 ごぼうサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 豆乳ババロア
5 19	水	高野豆腐の卵とし、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 キャロットーナツ
6	木	カレーライス・ ツナサラダ・果物	ごはん	ビスケット	牛乳 カステラ
20	木	お誕生日会(流しそうめん)	そうめん	ソフトせんべい	シュークリーム
7 21	金	肉豆腐、みそ汁 いんげんのツナ和え、果物	ごはん	あられ	クラッカー アイスクリーム
8 22	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ミルクせんべい	焼きおにぎり
10 24	月	豚肉のママレード焼き、みそ汁 ビーフン炒め、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 フルーツ寒天
11 25	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 納豆和え、バナナ	ごはん	ハイハイ	牛乳 玄米フレーク菓子
12 26	水	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 コーン蒸しパン
13 27	木	豆腐だんご、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	星型せんべい	牛乳 ごまラスク
14 28	金	夏野菜カレー、酢醤油和え ヨーグルト、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 マドレーヌ
15 29	土	五目そうめん、牛乳 キャンディチーズ、果物	そうめん	ゼリー	クリームパン
31	月	八宝菜、春雨サラダ 豆腐とワカメの中華スープ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ミルクスティックパン



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7 月 の 平均	472Kcal	19. 1g	16. 3g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	7 月 の 平均	392Kcal	19. 8g	17. 9g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です！



熱中症に気をつけよう!!

気温・湿度ともぐんぐん上がるこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。こまめな水分補給に通気性のよい衣服や帽子的着用、室内では適度に冷房などを使用するなどの対策で、元気に夏を迎えましょう。



土用の丑の日



昔から夏の土用の丑の日には「う」のつく食べ物で栄養をつけ、暑い夏に備える習慣があります。「うなぎ」のイメージが強いですが、クエン酸で疲労回復や食欲増進ができる「梅干し」や、体のほてりを冷ましてくれる「瓜類(スイカ・きゅうり等)」、食欲が落ちていても食べやすい「うどん」などがあります。



毎日の「おいしいね」のコツ 《食物アレルギー》

食物アレルギーは、特定の食物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応が現れる疾患です。乳幼児期に発症することが多く、原因となる食品としては鶏卵、乳製品が代表的なものです。近年はクルミをはじめとしたナッツ類のアレルギーが増えています。

食物アレルギーの治療の原則は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食品の除去」です。アレルギーが心配される場合は、自己判断せず、医療機関へ相談しましょう。

公立保育所では児童の安全を優先する為、食物アレルギーを有するお子さんの原因食物を「完全除去」した食事提供をしています。



♪レシピ紹介♪

お好み焼き(小麦粉・卵不使用)



【材料】幼児1人分

キャベツ 25g
豚ひき肉 15g
じゃがいも 40g
米粉 13g
水 大さじ2
かつお節 1.5g
塩 少々
油 適宜
ソース 適宜

【作り方】

- ① キャベツは粗めのみじん切り。
 - ② じゃがいもは茹でるかレンジで加熱して、皮をむき、つぶす。
 - ③ Aの材料をボールに入れて混ぜたら、①・②を加えて全体をざっくり混ぜる。
 - ④ フライパンに油をひき、③の生地を広げ、ふたをせずに中火で4分、裏返して4分、さらに裏返して2分程度焼く。
 - ⑤ お好みのソースをかけて出来上がり。
- ※ 生地が軟らかいので、小さめに焼くと裏返ししやすいです。
※ ソースはアレルギーを含まないものを選びましょう。



★ 食べよう!いわき ★

7月～9月ごろに旬を迎えるいわき産のいんげん。三和町や川前町を中心に栽培されています。いわき産のいんげんはスジが少なく、軟らかいのが特徴。小さなお子さんには、少し茹で時間を長めにし、ツナ和えやごま和えにすると食べやすいですよ。