

7月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館

幼保連携型認定こども園 月津こども園

R7.7.1

園で栽培中の夏野菜も少しずつ収穫が始まりました。夏野菜は体にこもった熱を冷ます働きがあります。今月はプール遊びや、七夕、夏祭りなど楽しい活動や行事がたくさんあります。旬の食材を積極的に取り入れて暑い季節を元気に過ごしたいですね。

きく・ひまわり組さんの「梅しごと」

「食」材に触れよう 「食」材を意識しよう

「食」文化を知ろう

園の梅の木が実をつけ、今年は 3 kgの収穫がありました！また、幸山さん(額見町)より 1 2kgの梅を頂きました。そこで、子どもたちと梅のへそ(ほそ)取りをして、きく組は氷砂糖漬けの「梅シロップづくり」、ひまわり組は塩漬けし「梅干しづくり」に挑戦中です。昔から梅が旬になると始まる「梅しごと」。日本の食文化に触れる貴重な体験です。できあがったら、子どもたちと味わいたいと思います。



★梅干しの色はどうして赤いのか？みんな考えて中です！



梅酢があがってきました！



【梅は暑い夏を乗り切る 元気玉！】

「梅はその日の難逃れ」(意味：朝に梅干しを食べるとその日一日、病気や災難を逃れることができる。)ということわざがある程に、梅干しや梅シロップは先人の知恵がつまった食品です。梅に含まれる酸味成分が殺菌効果(食中毒予防)・疲労回復・食欲増進(夏バテ防止)に、役立ちます。

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2 歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5g未満
3～5 歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6g未満
7 月平均栄養量				
1～2 歳児	501kcal	19.9g	16.0g	1.6g
3～5 歳児	573kcal	22.4g	18.3g	1.9g

※熱中症対策のため、食塩量を高めています。



7月のこんだて



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立	PM おやつ (以)は以上児のみ	PM おやつ 未満児	離乳食名
1	火	お茶 オレンジ	大豆ハンバーグ スパサラダ 味噌汁 ☆	ミルク 氷室饅頭		そぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 味噌汁
2	水	牛乳 バナナ	鶏の西京焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 ☆	牛乳 フライドポテト		鶏味噌あんかけ スティック野菜 すまし汁
3	木	牛乳 せんべい	魚フライタルタルソース トマト キャベツのスープ ☆	ミルクココア せんべい		魚のトマトあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツのスープ
4	金	牛乳 ウエハース	ホイコーロー オレンジ 卵とトマトのスープ ☆	ミルク ビスケット		キャベツのそぼろあんかけ 煮奴 トマトスープ
5	土	お茶 せんべい	カレーピラフ 春雨スープ	お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 すまし汁
7	月	お茶 せんべい	七夕ランチ	七夕五色ボンチ せんべい(以)		そぼろ雑炊 スティック野菜 そうめん汁
8	火	牛乳 バナナ	チキンカツ パンプキンサラダ 小松菜と卵のスープ ☆	ミルクココア クラッカー		小松菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 野菜スープ
9	水	牛乳 ポーロ	トマト入りハヤシライス キャベツのサラダ オレンジ ☆	ミルク せんべい 小魚(以)		トマトのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 キャベツスープ
10	木	お茶 ウエハース	魚の塩焼き オクラの納豆あえ 味噌汁 ☆	アイスクリーム ウエハース(以)	ヨーグルト	煮魚 野菜あんかけ 味噌汁
11	金	牛乳 せんべい	蒸し鶏の中華あえ バナナ 中華風五目スープ ☆	お茶 ゆかりおにぎり		きゅうりのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 すまし汁
12	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット		わかめ雑炊 味噌汁
14	月	牛乳 バナナ	マーボーなす ひじきサラダ シュウマイ☆	ミルク せんべい		ひじきのそぼろあんかけ なすの旨煮 味噌汁
15	火	ヨーグルト あえ	鶏の香り焼き ちりじゃこサラダ とうがんのスープ	ミルクココア ビスケット		しらすの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 とうがんのスープ
16	水	ジョア	豚肉のソースマリネ ゆでとうもろこし わかめスープ ☆	牛乳 クッキー		そぼろあんかけ 粉ふき芋 わかめスープ
17	木	お茶 チーズ	トマトカレーライス マカロニサラダ オレンジ ☆	ミルク せんべい 小魚(以)		トマトのそぼろの雑炊 なすのあんかけ ポテトスープ
18	金	お茶 せんべい	魚のかば焼き 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ ☆	牛乳 焼うどん		魚の野菜あんかけ スティック野菜 味噌汁
19	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 中華スープ	お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 すまし汁
22	火	ヨーグルト	カレー肉じゃが トマトのコロコロサラダ オレンジ ☆	牛乳 アメリカンドッグ		肉じゃが トマトのあんかけ 味噌汁
23	水	お茶 ポーロ	ブルコギ トマト コーンかきたまスープ☆	ミルクココア ビスケット		かぼちゃのそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
24	木	牛乳 バナナ	かぼちゃのシチュー わかめサラダ チーズ ☆	ミルク メープルマフィン		わかめのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 すまし汁
25	金	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 鳥の唐揚げ きゅうりの南蛮 ゆでとうもろこし(以) オレンジ(未) カレーうどん ☆	アイスクリーム ウエハース(以)	ヨーグルト	きゅうりのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 味噌汁
26	土		☆七夕祭り☆			
28	月	お茶 オレンジ	鶏のカレー焼き ブッキーニのツナあえ コーンチャウダー ☆	牛乳 ミシュケ		ブッキーニのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
29	火	牛乳 せんべい	とうがんのそぼろ煮 トマトとじゃこの甘酢あえ バナナ ☆	アイスクリーム せんべい(以)	ヨーグルト	とうがんのそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
30	水	ヨーグルト あえ	魚のチリソース 粉ふきいも 米粉ワントンスープ ☆	ミルクココア ビスケット		魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 野菜スープ
31	木	お茶 ウエハース	鶏の梅しそ揚げ オクラあえ 味噌汁 ☆	牛乳 マカロニきな粉		そぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです