

# 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 R8.7.1

今月は七夕や夏祭りなど楽しいことがたくさんあります。子どもたちが育てている夏野菜も収穫が始まって嬉しそうにしています。夏野菜は体にこもった熱を冷ます働きがありますので、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。

## 今年もはじまりました！『梅しごと』

園の梅の木にたくさんの梅が実をつけました。子どもたちが一つひとつ収穫してくれました。また、幸山さん(額見町)からとても立派な梅を10kg頂きました。子どもたちと梅のほぞ(へそ)取りをして、きく組は「梅シロップづくり」、ひまわり組は塩漬けをし「梅干しづくり」に取り組みました。これから梅干しづくりは紫蘇漬けの工程にはいります。紫蘇も園で育てたものを使用する予定です♪完成したら、子どもたちと味わいたいと思います。



ククン...  
もの匂いする！

きれいに取れた！

(集中!!)

ビンの中でも漬けています☆ランチルームで変化を観察中☆

**7日(火)**七夕ランチは天の川をイメージしたメニューです☆お楽しみに☆  
**17日(金)**世界の料理を知ろう♪  
 アヤムゴレンはインドネシア風のフライドチキン、ヤムウンセンはタイ風の春雨サラダ、トムヤム風スープはタイ料理です。先月のズッパ(イタリアの伝統的なスープ)は子どもたちにも大好評でした！

### ★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	470kcal	15.0~23.0g	10.0~15.5g	1.5g 未満
3~5歳児	570kcal	20.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6g 未満
7月平均栄養量				
1~2歳児	480kcal	18.8g	14.5g	1.5g
3~5歳児	544kcal	20.9g	16.6g	1.7g



# 7月のこんだて



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以)は以上児のみ (未)は未満児のみ	離乳食名
1	水	お茶 バナナ	ごはん 魚の立田揚げ オクラと大麦の納豆あえ 味噌汁	ミルク 氷室饅頭	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
2	木	お茶 せんべい	ゆかりごはん 江戸っ子煮 玉ねぎのサラダ オレンジ	ミルクココア ビスケット	玉ねぎのそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
3	金	牛乳 ウエハース	ごはん かぼちゃのシチュー わかめサラダ トマト	お茶 トマト入りポロネーゼ	トマトのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
4	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	そぼろ雑炊 野菜スープ
6	月	牛乳 せんべい	ごはん カレー肉じゃが トマトのコロコロサラダ オレンジ	ミルク クラッカー	じゃがいものそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
7	火	ヨーグルト	七夕ランチ	七夕5色ボンチ ウエハース(以)	そぼろ雑炊 スティック野菜 わかめスープ
8	水	お茶 オレンジ	ごはん 鶏肉の香り焼き ちりじゃこサラダ 冬瓜のスープ	ミルクココア ビスケット	きゅうりとしらすあんかけ 粉ふきいも 冬瓜のスープ
9	木	ヨーグルト あえ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き トマト 玉ねぎと大麦のズッパ	牛乳 焼きカレーパン	魚の野菜あんかけ トマトマッシュ オニオンスープ
10	金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 トマトとツナのスパサラダ コーンチャウダー	アイスクリーム(以) せんべい(以) ヨーグルト(未)	トマトのそぼろのあんかけ じゃがいもの旨煮 青菜スープ
11	土		サマーフェスタ		
13	月	牛乳 バナナ	ごはん マーボーなす もやしときゅうりの中華あえ トマト	ミルク せんべい	なすのそぼろのあんかけ スティック野菜 味噌汁
14	火	牛乳 ウエハース	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切り干し大根のゴマネーズ和え 味噌汁	ミルクココア ビスケット	煮魚 きゅうりのあんかけ 味噌汁
15	水	ヨーグルト	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ カレーうどん きゅうり南蛮 ゆでとうもろこし	牛乳 クリスピーポテト	きゅうりのそぼろのあんかけ じゃがいもの旨煮 うどん汁
16	木	ジョア	大麦ごはん トマト入りハヤシライス ツナサラダ バナナ	アイスクリーム(以) ヨーグルト(未)	トマトのそぼろのあんかけ キャベツの柔らか煮 ポテトスープ
17	金	お茶 ウエハース	ごはん アヤムゴレン ヤムウンセン トムヤム風スープ	フルーツ入りソフトゼリー ウエハース(以)	そぼろあんかけ スティック野菜 青菜スープ
18	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
21	火	お茶 ウエハース	ごはん 鶏肉のチリソース 粉ふきいも 米粉ワタンスープ	ミルクココア バナナ ウエハース(以)	そぼろあんかけ 粉ふきいも 野菜スープ
22	水	ヨーグルト	ごはん 大麦入り煮込みハンバーグ ゆでとうもろこし カレースープ煮	牛乳 かぼちゃマフィン	トマトのそぼろのあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
23	木	牛乳 せんべい	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 トマトとじゃこの甘酢あえ バナナ	ミルク クラッカー	冬瓜のそぼろ煮 トマトあんかけ すまし汁
24	金	お茶 ポーロ	ごはん 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 焼きうどん	煮魚 味噌汁 きゅうりとわかめのあんかけ
25	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 わかめスープ
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん ホイコーロー 卵とトマトのスープ オレンジ	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろのあんかけ トマト煮 豆腐スープ
28	火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカツ パンキンサラダ 小松菜のスープ	ミルク ビスケット	小松菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 トマトスープ
29	水	ヨーグルト あえ	ごはん 春雨チャブチェ トマト わかめスープ	牛乳 かぼちゃドーナツ	そぼろあんかけ トマトマッシュ わかめスープ
30	木	お茶 チーズ	大麦ごはん トマトカレー マカロニサラダ バナナ	ミルクココア せんべい	肉じゃが スティック野菜 トマトスープ
31	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツのゴマネーズあえ すまし汁	お茶 ゆかりしらすおにぎり	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁

※熱中症対策のため、食塩量を高めています。

青字は手作りおやつです♪