



平成30年度7月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
2	月	スティック人参	ふじクッキング	夏野菜カレー ツナのマカロニサラダ すいか	シュガートースト スキムミルク
3	火	ビスケット	出前クッキング たんぼぼ・もも	米飯 揚げ魚のケチャップ煮 フライドポテトの塩昆布和え 麩のみそ汁 メロン	自家製みかんヨーグルト
4	水	乳酸菌飲料		雨の子ランチ	
5	木	せんべい		米飯 しゅうまい もやしのカレー風味 わかめスープ 甘夏みかん	栄養蒸しパン ココア
6	金	バナナ		米飯 鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	じゃがいもお焼き 牛乳
9	月	せんべい 牛乳		米飯 ひじきミートローフ キャベツのしらす和え そうめん汁	ポップコーン お茶
10	火	ふかしいも		米飯 魚の竜田揚げ いんげんのごまびたし 具だくさん島田汁 バナナ	お菓子屋さん
11	水	ビスケット		米飯 ベーコンコロケ もやしサラダ 麩とわかめのすまし汁 ミニゼリー	ゆでとうもろこ 牛乳
12	木	乳酸菌飲料		園外保育	
13	金	スティック人参		みそ焼き肉丼 かぼちゃのサラダ たまねぎのみそ汁 メロン	ココア蒸しパン 牛乳
14	土			土曜給食	
17	火	バナナ		米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	メロンフルーチェ
18	水	せんべい 牛乳	出前クッキング うめ	米飯 チキン南蛮 キャベツのツナサラダ 夏の豚汁 バナナ	ツナマヨトースト お茶
19	木	乳酸菌飲料		米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し フレンチポテトサラダ 五色スープ オレンジ	7月お誕生ケーキ 菓子 紅茶
20	金	ビスケット		うな玉丼 里いもの梅和え にゅうめん汁 メロン	フルーツゼリー
21	土			夏まつり	
23	月	せんべい 牛乳		米飯 まぐろカツ マカロニサラダ もやしのみそ汁 バナナ	カナッペ スキムミルク
24	火	乳酸菌飲料	出前クッキング 土っ子	冷やしうどん 鶏肉のごま焼き 枝豆 オレンジ	麩のラスク お茶
25	水	ビスケット		米飯 チーズハンバーグ マセドアンサラダ 春雨スープ すいか	さつまいもクッキー 手作り飲むヨーグルト
26	木	ふかしいも	出前クッキング 水っ子	米飯 肉団子の甘辛煮 いんげんとツナのごまあえ 五目みそ汁 チーズ	コーンカップケーキ 牛乳
27	金	スティック人参		おたのしみ弁当	
28	土			土曜給食	
30	月	ビスケット		米飯 カニカマとねぎの卵焼き ごぼうと豚肉の旨煮 なすのみそ汁 オレンジ	ふわふわトースト 牛乳
31	火	せんべい 牛乳	出前クッキング 太陽っ子	ウイナーロールサンド いちごジャムサンド コールスローサラダ ポークビーンズ 巨峰	チーズクッキー お茶

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	583	19.8	17.8	190	2.2	200	0.31	0.33	25	4.6	1.8
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	102	86	112	74	92	100	100	92	139	100	95
3才未満児	502	16.1	14.7	173	1.8	196	0.26	0.29	23	4.1	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	109	87	115	82	78	105	104	107	128	111	94

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



ふじ 2日(月)
夏野菜カレー

おたのしみ弁当 7月27日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月おたのしみ弁当の日がありますので、忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行つて食べる楽しさがあります。
(ふじ・つばき・さくら・うめ)





しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。



ま: まめ
ご: ごま
わ: わかめ
や: やさい
さ: さかな
し: しいたけ
い: いも

6月は食育月間でした。大津保育園でも色々なイベントがありました。13日には食育インストラクターの方が来園してくださり、「まごわやさしい」について子どもたちにわかりやすくおはなしをしてくれました。食育に興味はあるけれど、バランスと言われても詳しくは分からないという方も多いのではないのでしょうか? 「まごわやさしい」はいつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫ですので是非ご家庭でも取り入れてみて下さい。



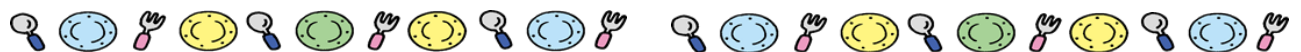
だしの飲みくらべ

玄關にだしを取る素材を展示しましたがご覧になっていただけましたか? 土っこ、水っこ、太陽っこの3クラスでだしの飲みくらべをしました。今回は展示の中からかつおぶしとこんぶのだしを飲んでもらいました。かつおぶし、こんぶ、煮干し、干しいたけを見せ、何のだしか当ててもらいました。さすがふじさんは大当たり。おいしいとおかわりする子もいました。その後、調理員がだしのおいしさについておはなしをしました。お家でもどんな味だったか聞いてみてくださいね。



すいかカットショー

26日のデザートはすいかでした。調理室からガラス越しに切っている様子を見ながらもらいました。大きいすいかをふたつに切ると「わあー」と歓声があがりました。今年初めてのすいかでしたが、とっても甘く、おいしくいただきました。



かき氷屋さん

今年も藤枝市の「まるか村松商店さん」のご厚意でかき氷屋さんを行いました。その場で氷をかいてもらい「おいそう。」とフワフワのかき氷に目がくぎづけでした。

いちご・レモン・メロン・ブルーハワイの中から好きなシロップを選んでかけてもらいみんな大喜びでおかわりをしました。「ありがとう。」「いただきます。」「ごちそうさまでした。」「ごあいさつもきちんとできましたよ。」



