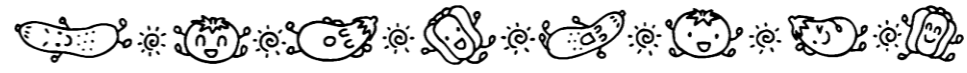




令和2年7月献立表



湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01水	御飯 & 手作りふりかけ みそ汁 (大根・わかめ) 炒り豆腐 (ひじき) ツナサラダ	596(537) 20.0(18.7) 22.7(21.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇片栗粉、〇米粉、マヨドレ、〇油、三温糖、油、片栗粉、ごま	〇牛乳、豆腐、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、〇ウインナーソーセージ、白みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、塩こんぶ、わかめ、焼きのり、青のり	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ボンデケーキ
02木	御飯 田舎汁 さばのカレーニエル 枝豆	631(566) 25.7(23.5) 22.8(22.0) 1.1(1.0)	米、〇ロールパン、〇ねりごま、〇粉糖、小麦粉、油	〇牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉、白みそ、〇豆乳、◎牛乳	かぼちゃ、えだまめ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、カレー粉	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 ロールパン サンド (ごまクリーム)
03金	ターメリックライス キーマカレー ポテトサラダ (ツナ) バナナ	694(537) 26.7(21.9) 22.6(16.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇三温糖、マヨドレ、米粉	〇牛乳、豚ひき肉、大豆、ツナ油漬缶、〇きな粉、◎ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ウスターソース、中華だしの素、洋風だしの素、カレー粉、食塩、〇食塩、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 マカロニきな粉
04土	焼きうどん わかめスープ りんご	433(399) 15.2(14.6) 10.2(11.1) 1.9(1.6)	ゆでうどん、〇米、〇さつまいも、油、ごま、〇ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、〇焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇酒、みりん、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 さつまいも おにぎり
06月	大麦めん けんちん揚げ ほうれん草のおかか和え バナナ	536(508) 18.3(17.9) 11.9(12.9) 4.1(3.5)	大麦めん、〇米、パン粉、〇三温糖、片栗粉、三温糖、油、〇すりごま	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇白みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、〇みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 五平餅 (ごま)
07火	ちらし寿司 七夕そうめん汁 七夕バーグ ブロックリーのサラダ すいか	506(432) 19.4(16.4) 14.8(12.3) 2.3(1.9)	米、干しとうめん、三温糖、パン粉、ごま油、◎三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、豆乳、◎ヨーグルト	すいか、人参、ブロッコリー、玉葱、〇ゼリー、素、コーン缶、ミニトマト、オクラ、葱、れんこん、干ししいたけ、焼きのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト & 玄米フレーク	牛乳 青りんごゼリー 聖たべ
08水	御飯 みそ汁 (もやし・わかめ) じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 きゅうり (手作りみそ)	547(490) 18.7(17.7) 16.0(16.3) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、〇米粉、〇三温糖、〇油、三温糖、片栗粉	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、〇豆乳、白みそ、手作りみそ、〇きな粉、◎牛乳	きゅうり、にんじん、もやし、〇かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 かぼちゃもち
09木	御飯 とうがんのスープ 白身魚の洋風焼き ひじきの煮物	600(538) 21.5(20.3) 19.4(19.4) 2.1(1.8)	米、〇ツイストパン、〇グラニュー糖、〇油、小麦粉、マヨドレ、アレルギー用マーガリン、三温糖、ごま油、油	〇牛乳、かれい、〇ミロ、ベーコン、さつまい揚げ、◎牛乳	とうがん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、さやえんどう、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	ミロ あげばん (グラニュー糖)
10金	御飯 みそ汁 (なす・もやし) ミートボールとトマトの煮込み 枝豆とベーコンの ガーリックマヨサラダ 梅ジュース	686(532) 20.2(16.0) 21.1(17.1) 1.9(1.6)	米、〇焼きそばめん、さつまいも、米粉、マヨドレ、油、〇油、片栗粉、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇鶏ひき肉、ベーコン、白みそ、◎チーズ、◎ヨーグルト	梅、玉葱、人参、枝豆、トマト缶、◎キャベツ、もやし、なす、マッシュルーム、ピーマン、人参、にんにく、わかめ、〇青のり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、〇中濃ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 焼きそば
11土	バターサンド 味噌スープ 切干大根のツナサラダ バナナ	575(539) 18.5(18.0) 17.5(17.3) 1.8(1.6)	〇米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、アレルギー用マーガリン、〇ごま	〇牛乳、豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ゆかり おにぎり
13月	御飯 わかめスープ 麻婆春雨 トマトのサラダ(ツナ)	572(525) 17.6(17.1) 18.1(17.8) 1.9(1.7)	米、〇米粉、はるさめ、〇黒砂糖、ごま油、〇油、三温糖、片栗粉、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、きゅうり、エリンギ、しょうが、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 蒸しパン (黒糖)
14火	御飯 コーンスープ ハンバーグ スパゲティサラダ (ツナ) マスカットゼリー	704(617) 22.5(20.0) 20.2(18.3) 2.0(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、スパゲティ、パン粉、フレンチドレッシング、〇油、片栗粉、◎三温糖、〇小麦粉、小麦粉、〇粉糖、◎三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇豆乳、豆乳、ツナ油漬缶、◎牛乳、◎ヨーグルト	〇りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、ハセリ粉、こしょう	飲むヨーグルト (オレンジ) たべっこBABY	牛乳 りんごケーキ
15水	御飯 みそ汁 (大根・油揚げ) アジのフライ・タルタルソース キャベツと千切り野菜のサラダ	685(612) 21.1(19.4) 25.0(24.0) 1.3(1.2)	米、〇米粉、〇三温糖、〇アレルギー用マーガリン、〇さつまいも、パン粉、マヨドレ、〇油、小麦粉、フレンチドレッシング、〇黒ごま、三温糖、油	〇牛乳、あじ、〇ミロ、かまぼこ、豆乳、白みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、ハセリ粉、こしょう、中濃ソース	牛乳 鉄入り ビスケット	ミロ 米粉の さつまいもクッキー
16木	ロールパン ほうれん草のスープ ラタトゥイユチキン 里手サラダ	573(527) 22.5(21.0) 24.5(23.3) 2.1(1.7)	ロールパン、〇米、さといも、マヨドレ、オリーブ油、片栗粉、油、三温糖、〇ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、ベーコン、〇しらす干し、〇かつお節、◎牛乳	トマト缶、玉葱、人参、ほうれん草、コーン缶、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、スプキーニ、〇葱、えのきび、〇焼きのり、にんにく、わかめ、〇青のり	洋風だしの素、酒、〇めんつゆ・3倍濃縮、食塩、こしょう	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 おにぎり (しらす・青のり)
17金	ターメリックライス キーマカレー スマイルポテト ゆでブロックリー バナナ	639(511) 24.7(20.9) 19.2(14.9) 1.4(1.2)	米、スマイルポテト、米粉	〇牛乳、豚ひき肉、〇こしあん、大豆、◎ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、〇寒天、にんにく、しょうが	中濃ソース、ウスターソース、中華だしの素、洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 水ようかん
18土	御飯 おくらスープ 鶏肉とコーンの煮込み りんご	477(437) 16.4(15.9) 9.2(10.5) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	りんご、コーン缶、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、〇いちごジャム、オクラ、にんにく、わかめ	ケチャップ、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 クラッカー サンド (いちごジャム)

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。
※材料名は分量の多い順番になっています。

今月の旬の食材
かぼちゃ、なす、きゅうり、オクラ、トマト、とうもろこし、ピーマン、枝豆、スイカ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20月	大麦めん けんちん揚げ ほうれん草のおかか和え バナナ	536(508) 18.3(17.9) 11.9(12.9) 4.1(3.5)	大麦めん、〇米、パン粉、〇三温糖、片栗粉、三温糖、油、〇すりごま	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇白みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、〇みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 五平餅 (ごま)
21火	御飯 とうがんのスープ さばのカレーニエル 枝豆の白和え(ごま)	606(495) 25.2(20.8) 21.4(17.7) 1.4(1.3)	米、〇マカロニ、〇三温糖、小麦粉、ごま、油、◎三温糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐、〇きな粉、ベーコン、◎ヨーグルト	とうがん、にんじん、コーン缶、えだまめ、葉ねぎ、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉、〇食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト & 玄米フレーク	牛乳 マカロニきな粉
22水	御飯 みそ汁 (もやし・わかめ) じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのツナあえ	657(577) 23.2(21.2) 20.1(19.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、〇食パン、三温糖、ねりごま、油、片栗粉	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、〇ミロ、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、〇いちごジャム、グリーンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 アンパンマン ビスケット	ミロ ジャムサンド (いちご)
25土	ラーメン (豚肉・キャベツ) 里手サラダ バナナ	543(496) 18.4(17.3) 15.4(15.2) 2.2(1.8)	ゆで中華めん、〇米、さといも、マヨドレ、〇ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、〇ちりめんじゃこ、ベーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、〇焼きのり、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (じゃこごま)
27月	御飯 わかめスープ 麻婆春雨 トマトのサラダ(ツナ) オレンジ	633(580) 18.8(18.4) 19.0(19.0) 1.9(1.7)	米、〇米粉、はるさめ、〇黒砂糖、ごま油、〇油、三温糖、片栗粉、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、〇ミロ、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	オレンジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、きゅうり、エリンギ、しょうが、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、こしょう	牛乳 おせんべい	ミロ 蒸しパン (黒糖)
28火	御飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き おくらと切干大根のナムル	605(525) 21.2(18.0) 20.3(17.6) 1.7(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、三温糖、〇油、〇グラニュー糖、片栗粉、〇アレルギー用マーガリン、油、ごま、ごま油、◎三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、白みそ、〇おからパウダー、◎牛乳、◎ヨーグルト	なす、たまねぎ、オクラ、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、◎レモン果汁、◎りんご濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが	飲むヨーグルト (りんご) たべっこBABY	牛乳 おから ドーナッツ
29水	御飯 はるさめスープ (青梗菜) 八宝菜 かぼちゃの カレーマヨネーズ和え	603(534) 19.2(17.6) 22.1(20.8) 2.0(1.6)	米、〇食パン、〇アレルギー用マーガリン、マヨドレ、〇三温糖、〇ねりごま、ごま油、はるさめ、片栗粉、三温糖	〇牛乳、豚肉、豆乳、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、カレー粉、こしょう	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 セサミ シュガートースト
30木	御飯 鮭の南蛮漬け ゆでブロックリー 田舎汁 すいか	573(519) 22.9(21.2) 14.2(15.3) 1.1(1.0)	米、〇米粉、片栗粉、〇三温糖、油、三温糖、〇油	〇牛乳、さけ、〇豆乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、〇きな粉、◎牛乳	すいか、ブロッコリー、かぼちゃ、〇にんじん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	牛乳 にんじんもち
31金	御飯 野菜スープ (ほうれん草) じゃがベーコン (アスパラ)	560(431) 17.4(13.8) 17.8(14.4) 1.7(1.5)	米、〇焼きそばめん、じゃがいも、油、〇油、片栗粉、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、ベートン、〇鶏ひき肉、◎チーズ	たまねぎ、なす、トマト、ほうれん草、ズッキーニ、◎キャベツ、〇にんじん、セロリ、グリーンアスパラガス、にんにく、〇青のり	ケチャップ、〇中濃ソース、洋風だしの素、酒、食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 焼きそば



給食だより
2か月遅れの全員の給食が始まりました。例年のようにすみれさんが食べ慣れた献立からスタートとはいきませんでしたが、給食はいかがでしょうか？
給食試食会、食育活動も思うようにできませんが、ばら組が今年の2月に作ったみそ作り、6月に予定していた梅シロップは作る工程をホームページにあげています。今年は味わうことを中心として、今月の給食に取り入れました。

夏の健康ポイント

① **水分の上手な補給**
子どもは体重に占める水分の割合が70% (大人は50~60%) 多くの水分を必要としますが、水分の半分は食事からとることが理想的です。熱中症予防のためにも、**暑には水をこまめに飲みましょう!** 食事をしっかり食べていれば、通常は水分を補給する必要はありません。飲み物は麦茶や水など糖分のないものを中心としましょう。

② **夏バテしないための食事**
夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかいてビタミンB群が排出されてしまいます。ビタミンB群はエネルギーを作り出すときに必要なビタミンです。それが不足すると、「夏バテ」になってしまい、食欲もなくなってしまいますね。
夏野菜はビタミンたっぷり♪
豚肉、枝豆も疲労回復におすすです♪ (例えば 夏野菜カレー)

③ **睡眠をきちんととりましょう**
社会の24時間化により眠りをおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。大人のライフスタイルに子供を巻き込まないように、子ども達の健全な成長・発達のために、早寝を心がけましょう!

睡眠不足は熱中症の原因のひとつです!

大麦めん ~地元寒川で作られている麺です~
ご飯に入れることのできる多い大麦(押麦)と小麦粉で作られた食物繊維たっぷりの麺です。暑い季節に食べやすいツルツルとした食感です。うす茶色の麺ですが、そば粉は入っていません!

献立紹介

枝豆はビタミンB1を豊富に含み、にんにくはビタミンB1の吸収を助けるので、疲労回復に最適な組み合わせです♪

【枝豆とベーコンのガーリックマヨサラダ】
幼児5人分

材料
ベーコン・・・25g
おろしにんにく、油・・・少々
むき枝豆・・・100g
さつまいも・・・100g
にんじん・・・35g
マヨネーズ(マヨドレ)・・・22g
塩、こしょう・・・少々

【おやつ：五平餅】
幼児5人分

材料
米・・・150g (1合)
水・・・230cc
すりごま・・・3g
みそ・・・15g
砂糖・・・15g
みりん・・・5g

作り方
① 米を分量の水で柔らかめに炊き、炊き上がったご飯をすりこ木などでつぶす(半つぶ)
② 食べやすい大きさの薄い丸型にする。
③ すりごま、みそ、砂糖、みりんを合わせて、②の表面に塗る。
④ オープントースター、または200℃のオーブンで薄く焦げ目がつく程度に焼く。

アレルギー等の心配がなければすりごまの替わりに、細かくしたくろみを使うと本格的です♪