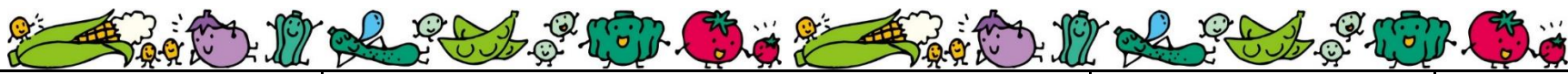


7月の給食だより

令和3年6月24日発行 ゆいまーる保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	夏野菜のスパゲッティ ポテトスープ コーンサラダ オレンジ	塩せんべい/スパゲッティ/オリーブ油/じゃがいも/上白糖/薄力粉/無塩バター	牛乳/豚肉/米みそ/パルメザンチーズ/ロースハム/たまご/ヨーグルト	玉葱/なす/青ピーマン/トマト缶/黄パプリカ/とうもろこし缶/キャベツ/にんじん/オレンジ	ソフトせんべい牛乳 ヨーグルトマフィン牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
2 金	シーチキンごはん 豆乳コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ もも(黄)	精白米/押麦/三温糖/マカロニ/マヨネーズ/塩せんべい	牛乳/まぐろ缶/ベーコン/豆乳/鶏肉/ロースハム	玉葱/にんじん/しょうが/マーマレード/ジャム/きゅうり/もも/野菜ジュース	ハイハイ牛乳 ソフトせんべい(3歳未満児) ソフトサラダ(3歳以上児) 野菜ジュース	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
5 月	ごはん しいたけのすまし汁 豚肉のもやし生姜焼き わかめサラダ メロン	精白米/上白糖/じゃがいも/油/かたくり粉	牛乳/豚肉	生しいたけ/玉葱/にんじん/こねぎ/しょうが/もやし/まいたけ/キャベツ/きゅうり/わかめ/メロン/あおのり/梅シロップ	ビスケット牛乳 ポテトもち(青のり) 梅ジュース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 火	バターロール 夏野菜スープ 鮭のマヨパセリ焼き ジャーマンポテト バナナ	バターロール/マヨネーズ/じゃがいも/油	牛乳/ベーコン/さけ	玉葱/セロリ/赤パプリカ/ズッキーニ/トマト/バナナ/とうもろこし	ベビーせんべい牛乳 茹でとうもろこし 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
7 水	コーンピラフ 天の川スープ お星さまハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ピンクグレープフルーツ	精白米/無塩バター/そうめん/薄力粉/上白糖	牛乳/星のハンバーグ/まぐろ缶/たまご	とうもろこし缶/にんじん/オクラ/干し椎茸/ブロッコリー/きゅうり/グレープフルーツ/うめ	ボーロ牛乳 梅ジャムマフィン牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
8 木	ごはん なめこ豆腐の味噌汁 鶏肉とズッキーニの炒め物 キャベツとハムのサラダ オレンジ	塩せんべい/精白米/油/ホットケーキミックス/マヨネーズ	牛乳/絹ごし豆腐/米みそ/鶏肉/ロースハム/牛乳/ジョアマスカット	なめこ/こねぎ/ズッキーニ/キャベツ/きゅうり/にんじん/オレンジ/玉葱/とうもろこし缶	野菜せんべい牛乳 コーンパン ジョアマスカット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
9 金	麦ごはん レタスのカラフルスープ カレーのオープン焼き かぼちゃサラダ もも(白)	精白米/押麦/オリーブ油/マヨネーズ	牛乳/カレー/パルメザンチーズ/ジョアプレーン	レタス/とうもろこし缶/にんじん/ピーマン/かぼちゃ/きゅうり/もも	ハイハイ牛乳 源氏パイ ジョアプレーン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g
12 月	ごはん なすと油揚げの味噌汁 鶏肉の塩麴焼き いんげんのごま和え パイ	ウエハース/精白米/塩こうじ/白ごま/三温糖/薄力粉/無塩バター	牛乳/油揚げ/米みそ/鶏肉/ロースハム/たまご/牛乳	なす/玉葱/さやいんげん/にんじん/パイナップル	ウエハース牛乳 にんじんマフィン牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g
13 火	胚芽ロール かぼちゃのポタージュ 鶏肉のオーロラソース焼き ハムポテトサラダ バナナ	胚芽ロール/有塩バター/上白糖/マヨネーズ/じゃがいも/麩/グラニュー糖	牛乳/調製豆乳/鶏肉/ロースハム	玉葱/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/バナナ	ベビーせんべい牛乳 お麩ラスク牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g
14 水	ごはん トマトの中華スープ 韓国風たららの照り焼き もやしナムル もも(黄)	精白米/ごま油/上白糖/白ごま/ホットケーキミックス/油	牛乳/たまご/まだら/調製豆乳	トマト/もやし/わかめ/こねぎ/しょうが/きゅうり/にんじん/もも	ボーロ牛乳 豆乳ココア蒸しパン牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g
15 木	磯うどん ほっけの塩焼き かまぼこサラダ グレープフルーツ	塩せんべい/うどん/三温糖/精白米/天かす/ごま油/白ごま	牛乳/豚肉/ほっけ/かまぼこ	わかめ/にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/キャベツ/きゅうり/グレープフルーツ/こねぎ	ソフトせんべい牛乳 たぬきおむすび 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.5 g
16 金	ごはん モロヘイヤと麦のスープ デミグラスハンバーグ チーズサラダ メロン	精白米/押麦/パン粉/油/お誕生日ケーキ	牛乳/ベーコン/大豆/豚肉/牛肉/たまご/プロセスチーズ/ヤクルト	モロヘイヤ/とうもろこし缶/まいたけ/玉葱/エリンギ/きゅうり/キャベツ/にんじん/メロン	ハイハイ牛乳 お誕生日ケーキ ヤクルト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
19 月	麦ごはん アーサ汁 ゴーヤチャンプルー 人参しりしり パイ	精白米/押麦/油/ごま油/三温糖/薄力粉/ラード	牛乳/絹ごし豆腐/たまご/豚肉/木綿豆腐/まぐろ缶/焼き竹輪/きな粉	玉葱/あおさ/にがうり/にんじん/キャベツ/パイナップル	ビスケット牛乳 きなごちんすこう牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 1.6 g
20 火	ソース焼きそば 中華スープ 焼きとうもろこし バナナ	中華めん/油/ごま油/有塩バター/ホットケーキミックス/上白糖/油	牛乳/豚肉/かに風味/かまぼこ/ウィンナー/おから/調製豆乳	にんじん/キャベツ/もやし/わかめ/とうもろこし/バナナ	ベビーせんべい牛乳 ミニアメリカンドック牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g
21 水	シーフードカレーライス シェルマカロニスープ 海老のオーロラサラダ オレンジ	精白米/油/マカロニ/マヨネーズ/上白糖	牛乳/あさり/いか/豚肉/ベーコン/えび/ジョアマスカット	オクラ/ズッキーニ/玉葱/赤パプリカ/こねぎ/生しいたけ/ブロッコリー/きゅうり/とうもろこし缶/オレンジ/りんごジュース/オレンジジュース	ボーロ牛乳 おたのしみゼリー ジョアマスカット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
26 月	ごはん 五目スープ ガイヤーン 春雨サラダ もも(白)	塩せんべい/精白米/ かたくり粉/上白糖/ はるさめ/ごま油	牛乳/鶏肉/ロースハ ム/ジョアプレーン	干し椎茸/にんじん/ えのきたけ/こねぎ/ レモン/しょうが/ きゅうり/もも	野菜せんべい 牛乳 ソフトせんべい(でいご・ゆうな) ハッピーターン(ふよう~さくら) ジョアプレーン	I初級 - 539 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	食パン(ブルーベリー) オニオンスープ 豚肉のガーリック焼き トマトチーズサラダ バナナ	食パン/油/塩こうじ /精白米	牛乳/ベーコン/豚肉 /プロセスチーズ	ブルーベリージャム/玉 葱/とうもろこし缶/ ズッキーニ/赤パプリカ /黄パプリカ/キャベツ /にんじん/ミニトマト /バナナ/えだまめ	ハイハイ 牛乳 とうもろこしと枝豆のおにぎり 麦茶	I初級 - 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
28 水	ひつまぶし風ごはん なすと冬瓜の味噌汁 鶏肉の香味焼き ツナ和え すいか	ウエハース/精白米/ 上白糖/三温糖/薄力 粉/無塩バター/マー ガリン	牛乳/あなご/米みそ /鶏肉/まぐろ缶/た まご	なす/とうがん/玉葱 /ねぎ/しょうが/こ まつな/もやし/にん じん/すいか	ウエハース 牛乳 マーブルケーキ 牛乳	I初級 - 636 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 木	ごはん けんちん汁 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのサラダ パイ	精白米/さといも/上 白糖/黒ごま/油/薄 力粉	牛乳/鶏肉/米みそ/ ロースハム/調製豆乳 /プロセスチーズ	ごぼう/にんじん/こ ねぎ/ブロッコリー/ とうもろこし缶/パイ ンアップル/こまつな	ベビーせんべい 牛乳 小松菜チーズ蒸しパン 牛乳	I初級 - 703 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.6 g
30 金	麦ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 カレーの照り焼き 切干しとシイタケの和え物 もも(黄)	精白米/押麦/ごま油 /上白糖	牛乳/油揚げ/米みそ /カレイ/まぐろ缶	キャベツ/にんじん/ 切干しだいこん/もや し/きゅうり/もも	ボーロ 牛乳 豆乳ウエハース 牛乳	I初級 - 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g

※献立は予定と変更になることもございます。予めご了承下さい。
※栄養価は3歳以上児の栄養価を載せています。



船橋にんじん収穫体験

6月11日に年長さくら組の子ども達と人参掘りに行きました。土の中から人参が出てくるとは新鮮だったかと思えます。「もっとやりたい」という子が多く、楽しんで体験できたことを嬉しく思いました。

週明け14日にはさくら組さんが収穫してくれた船橋にんじんをお給食とおやつに取り入れ、他のクラスのお友達にも味わってもらいました！ゆいまーる保育園のお友達は人参が好きな子が多く、たくさんの人参を喜んで食べてくれましたよ♪



旬の食材



7~8月頃が旬の冬瓜。丸のまま冷暗所で保存すれば冬までもつため、「冬瓜」と名前が付きました。日本で古くから栽培されているウリ科の野菜で、ラグビーボールの様な形が特徴的です。大きいものだと10kg近くになるものもあります。

丸ごとであればずっしりとした重いもの、カットされてるものなら果肉が白く、切り口がみずみずしいものが美味しい証です。

味は大根に似ていて、煮物や汁物、炒め物など万能なお野菜です。とても淡泊なので暑さで食欲が減ってしまいがちな夏にも食べやすい食材ですよ！

保育園でも7月のお給食から出てきますので、お楽しみに！



今月の新メニュー

- ・梅ジュース(5日)
- ・鮭のマヨパセリ焼き(6日)
- ・梅ジャムマフィン(7日)
- ・トマトの中華スープ(14日)
- ・とうもろこしと枝豆のおにぎり(27日)
- ・なすと冬瓜の味噌汁(28日)

今月の食育・行事食

- 6日は「とうもろこしの皮むき体験」(さんにな・さくら)
- 7日は「七夕献立」
- 16日は「お誕生会献立」
- 19日は「沖縄献立」
- 20・21日は「夕涼み会お楽しみ献立」
- 28日は「土用の丑の日献立」



おたのしみに！

