

日曜日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)
1	木	うどん	冷やしうどん ソーセージとコーンのかき揚げ ごま味噌ブロッコリー バナナ	♥ツナおにぎり	512	15.6	14.6	2.8
2	金	ごはん	チキンキャット わかめの梅ドレッシング 玉子スープ 一口ゼリー	煎餅 ビスケット 牛乳	509	18.9	12.5	2.4
5	月	ごはん	ぎせい豆腐 長芋和風サラダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜) 一口ゼリー	♥豆腐ドーナツ ジョア	517	18.4	13.7	1.8
6	火	ごはん	ししゃもサクサク揚げ マゼアンサラダ 春雨の豆乳スープ バナナ	♥カルピス みかんゼリー	507	16.1	15.2	1.4
7	水	ごはん	鶏つくねの味噌マヨ焼き 三色おひたし 豆腐のスープ	♥ボンデケーキ 牛乳	525	23.1	18.9	2.6
8	木	わかめごはん	スパニッシュオムレツ สปาゲッティーサラダ 呉汁 バナナ	♥水ようかん	508	18.5	17.5	1.9
9	金	ごはん	七味焼き 大根サラダ みそ汁(ワカメ・玉ネギ・油揚げ) オレンジ	小魚 ビスケット 牛乳	525	23.5	16.9	2.2
12	月		❀ 山の日 振替休日					
13	火		お盆夏期保育中 給食室整備のため、簡易的な献立となります。					
15	金							
16	土							
19	月	ごはん	筑前煮 きゅうりと大根おひたし みそ汁(麩・キャベツ・玉ネギ) オレンジ	♥米粉と豆腐のブラウニー	508	16.4	14.6	1.9
20	火	ロールパン	ピザバーグ ヨーグルトサラダ きのこのスープ バナナ	♥五平餅	509	21.6	18.0	2.4
21	水	ごはん	白身魚のラグドソース ほうれん草サラダ サムゲタンスープ	♥マシュマロサンド	511	23.0	16.9	2.1
22	木	ごはん	鶏の酢醤油煮 インゲンとトマトのサラダ にゅうめん バナナ	♥たこ焼き風ポテト 牛乳	534	20.1	18.5	2.6
23	金	ごはん	麻婆豆腐 華風和え 中華風コーンスープ 一口ゼリー	小魚 ビスケット 牛乳	508	25.3	17.1	2.2
26	月	ごはん	はんぺんフライ キャベツの即席漬け みそ汁(大根・玉ネギ・ワカメ) オレンジ	♥チーズまんじゅう	525	17.2	14.9	2.3
27	火	ごはん	五目炒り豆腐 蓮根と野菜ゴマ和え 飛鳥汁 バナナ	♥コーンフレーク おこし	528	19.5	15.0	2.0
28	水	สปาゲッティー	肉みそสปาゲッティー 棒々鶏サラダ カルピスポンチ	♥おかかおにぎり	507	21.8	10.0	2.0
29	木	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサラダ ABCスープ ゼリー	♥フルーツケーキ ジョア	533	15.5	14.4	3.0
30	金	ごはん	鶏丼 ごしきとえ のっぺい汁	小魚 ビスケット 牛乳	516	23.2	15.7	2.5

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、キッズリーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

※クッキング活動はその時々での感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



とうもろこしの皮むき



7月10日たいよう組さんが食育としておやつのとうもろこしの皮むきに挑戦しました。

とうもろこしは、缶詰や冷凍などの身近な商品でよく食べているかもしれませんが、家で皮むきをしたことがない子もいたようで、少し苦戦したりしながらも頑張って皮むきをしてくれました。その後、ポップコーンの原料も種類は違いますがとうもろこし的一种という話をし、IHクッキングヒーターを使用して実際に目の前でポップコーンを作ると、大喜びでおいしそうにポップコーンを頬張るたいよう組さんでした。3時のおやつのとうもろこしも甘くて、喜んで食べていました。



目の前でポップコーンの調理に興味津々！

メニュー紹介

たこ焼き風ポテト

【材料 園児5人分】

- じゃが芋 250g
- キャベツ 50g
- 万能ねぎ 15g
- ちくわ 15g
- 水 25g
- かつおだし 1g
- 塩 1g
- こしょう 0.5g
- 片栗粉 15g

【つくりかた】

- ①じゃが芋を茹でて水を切り、つぶして粗熱をとる
- ②粗みじん切りにしたキャベツ・万能ねぎ・ちくわ・水・かつおだし・塩・こしょう・片栗粉を①に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③5等分丸めて、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く
- ④ソース・青のり・かつお節・マヨネーズをトッピング

見た目は大きなたこ焼き！のポテトのおやつです。子どもたちに大人気です



