



きゅうしよくだより

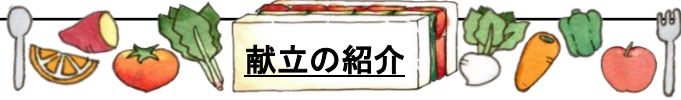
令和5年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材



トマト

トマトの赤色はリコピンという色素で抗酸化作用があります。生で食べるよりも油を使った加熱調理で摂取効率が高まるので、野菜と一緒に炒めてからカレーにしたり、トマトとツナの Pasta にしたりするのもいいですね。美味しく効率的に栄養をとりましょう。



献立の紹介

暑い日が続いていますね。さっぱりと食べやすい酸味のある副菜やトマト味の料理、食欲が湧くカレー粉等のスパイスを使った献立を多く取り入れました。暑い夏も元気に乗り越えていきましょう！

● ぶたどん（北海道）

養豚業が盛んな帯広市の名物料理です。砂糖醤油で甘辛く味付けした豚肉をごはんの上にのせました。

● ヒラヤーチー（沖縄県）

沖縄風お好み焼きです。ねぎやもずくなどを入れて平たく焼き、ソースをかけて食べます。給食ではもずくの代わりにひじきを使って提供します。

夏の食事

夏は暑さのため、食欲が落ちます。また、食べる量が減り、夏バテで体調を崩しやすくなります。保育園では食べやすい献立を取り入れる、必要な水分を適切に与えるなどを心がけています。

水分のとり方

食欲に影響しないような水分のとり方を工夫しましょう。牛乳、100%果汁、イオン飲料などを水代わりに飲むと、食欲に影響するので注意が必要です。麦茶や水を遊ぶ前後や昼寝の後に十分飲むようにしましょう。食事の直前に多量に飲むと、胃が水分で満たされて食事が食べられなくなります。



食事の工夫

少しでも食べやすくなるよう こんな工夫はいかがですか？



温度も大切にしましょう

サラダや和え物は冷蔵庫に入れ、冷たいものを食べられるようにします。器も冷やすとおいしく感じます。

香りを上手に使いましょう

大人のように辛味のある香辛料は使えませんが、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどをメニューに取り入れて、味に変化をつけましょう。カレー粉は少量加えて香りをつけるだけでも食欲が増します。

いろどりや盛り付けを工夫しましょう

トマトの赤、人参やかぼちゃのオレンジ、インゲンの緑、玉ねぎの白など、いろどり良く組み合わせたメニューにしましょう。また、食べなれたメニューでも大皿にのせたり、一人前ずつ盆にのせたり、ランチ皿を使ったりするといつもと雰囲気を変えることができます。

煮物は汁気たっぷりに仕上げましょう

煮物は、のごしよく、たっぷりの汁と一緒に食べられるよう、汁気を多く残して仕上げましょう。

好きなメニューを入れましょう

子どもの好きなものを一品入れてあげましょう。励みになり食べる意欲につながります。

令和5年7月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
3 ・ 24	月	ごはん チリコンカン きゅうりの中華和え 味噌汁(コーン・キャベツ) 季節の果物	牛乳 鯖そぼろごはん	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 18g 13.8g 1.8g	575kcal 21.1g 15.6g 2g
4 ・ 18	火	カレーライス 切干し大根の和え物 季節の果物	牛乳 じゃこねぎスパゲティ	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 16.3g 16.5g 1.5g	600kcal 19.4g 19.2g 2g
5 ・ 19	水	ごはん 魚の味噌煮 香りおえ 味噌汁(絹豆腐・油揚げ・生わかめ) 季節の果物	牛乳 メロンパン風トースト	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.6g 17.6g 1.7g	610kcal 23.3g 20.4g 2.2g
6 ・ 20	木	はちみつサンド なすのグラタン 野菜スティック かぼちゃのサラダ 牛乳	お茶 手作りふりかけおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 15.4g 16.2g 1.2g	585kcal 21.3g 14.7g 1g
7	金	そうめん 鶏肉の立田揚げ かぼちゃ添え キャベツの胡麻和え 季節の果物	お茶 天の川ゼリー 塩味せんべい 七夕集会	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 15.7g 16.6g 1.7g	525kcal 17.0g 18.5g 2.1g
8 ・ 22	土	ごはん オムレツ いんげんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 ミニデニッシュ	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.8g 14.3g 1.7g	583kcal 21.6g 16.7g 1.9g
10 ・ 31	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 季節の果物	のむヨーグルト 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.1g 14.5g 1.3g	420kcal 18.2g 13.8g 1.6g
11	火	ロールパン 魚のポテトフレーク焼き ひじきの胡麻和え エジプトの王様スープ 季節の果物	牛乳 グレープ羹	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 17.8g 17.8g 1.7g	539kcal 21.4g 21.0g 1.6g
12 ・ 26	水	ぶたどん おかひじきの中華サラダ 人参グラッセ 季節の果物	のむヨーグルト 米粉と黄名粉のケーキ	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 18.3g 11.7g 0.7g	529kcal 20.9g 11.9g 1.1g
13 ・ 27	木	かけうどん 豆腐の落とし揚げ トマトときゅうりのピクルス風 季節の果物	牛乳 キャロットオレンジ寒天	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435kcal 15.1g 15g 1.8g	416kcal 12.7g 16.5g 1.5g
14 ・ 28	金	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(麩・生わかめ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 ヒラヤーチー	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17g 15.8g 1.1g	405kcal 17g 17.5g 1.4g
15 ・ 29	土	ごはん スペイン風卵焼き 粉吹芋カレー風味 味噌汁(麩・玉ねぎ・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 お菓子	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 13.9g 17.8g 1.3g	554kcal 16.3g 21.0g 1.5g
21	金	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 冷や汁風 季節の果物	牛乳 フレンチかぼちゃ	カレーピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.8g 15.3g 1.3g	556kcal 21.0g 17.9g 1.4g
25	火	ドライカレー ポテトサラダ コーン入り野菜スープ 季節の果物	牛乳 パインヨーグルトケーキ お誕生会	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 15.7g 16.6g 1.7g	525kcal 17g 18.5g 2.1g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。
 献立は川崎市保育所給食を参考にしています。
 仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。