



# 7月 給食だより 献立表

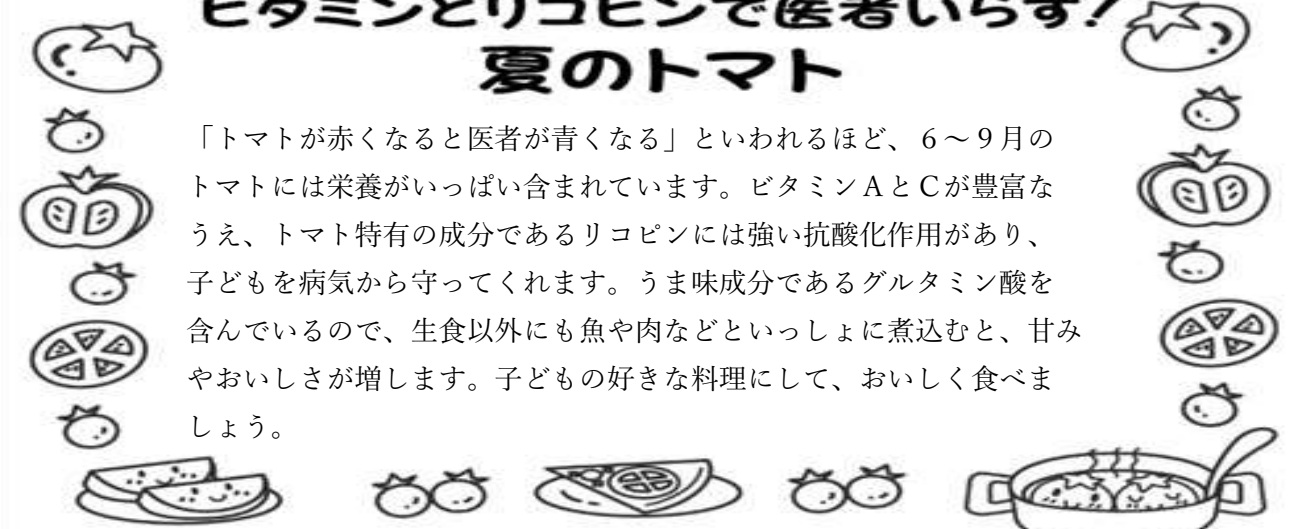


令和6年度7月発行 第一吉備こども園

暑さが本格的になる季節がやってきました。湿度や気温が高くなる時なので、冷蔵庫の温度管理をし、新鮮な食材を使って調理することを心がけましょう。また、暑さに負けない身体づくりの為に、しっかり水分や睡眠を取り、規則正しい生活をしていきましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	月	牛菓 乳子	豚肉生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳 豆乳ココアゼリー	571.3 (478.4)
2	火	牛菓 乳子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ 2日：ゆでとうもろこし 16日：果物	菜めし	牛乳 ひやむぎ	602.6 (510.9)
3	水	牛菓 乳子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 トマト		牛乳 チーズハンバーグ	616.5 (514.6)
4	木	牛菓 乳子	鶏肉の塩麹焼き 切干大根とちりめんの和え物 オクラ納豆		牛菓 乳子	599.8 (476.1)
5	金	牛菓 乳子	★七夕献立★ とうもろこしごはん サバの竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 果物		リンゴジュース 菓 子	607.2 (510.3)
19	金	牛菓 乳子	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト		牛乳 アイスクリーム	653.0 (543.8)
6	土	牛菓 乳子	ぶっかけうどん 磯あえ 果物		牛菓 乳子	504.4 (481.6)
8	月	牛菓 乳子	コロケ ツナサラダ トマト		牛乳 ミックスフルーツ	618.9 (513.7)
9	火	牛菓 乳子	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳 野菜のチヂミ	565.4 (448.6)
10	水	牛菓 乳子	マーボーなす ナムル 焼きししゃも		牛菓 乳子	624.5 (524.8)
11	木	牛菓 乳子	ハヤシライス グリーンサラダ 果物		牛菓 菓子 昆布(3上)	622.3 (518.8)
12	金	牛菓 乳子	魚の南蛮漬 とうがのみそ汁 トマト		牛乳 牛乳もち	597.6 (499.5)
13	土	牛菓 乳子	スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物		牛菓 乳子	491.9 (468.1)
29	月	牛菓 乳子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 果物		牛菓 菓子 小魚の甘辛	590.3 (497.9)
30	火	牛菓 乳子	夏野菜のそばろ煮 もずくの酢の物 ひじきふりかけ	すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	624.5 (530.6)
31	水	牛菓 乳子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 果物		牛乳 ツナコントースト	645.9 (542.7)

## ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

### ★給食レシピ紹介 夏野菜の豆乳ミートグラタン★

材料4人分

作り方

豚ひき肉	80g
たまねぎ	80g
かぼちゃ	80g
にんじん	60g
なす	40g
ピーマン	20g
マカロニ	30g
さとう	4g
しょうゆ	4g
ケチャップ	40g
豆乳	120g
片栗粉	5g
塩	適量

- ①たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
- ②マカロニは少し硬めに茹でてザルに冷ましておく。
- ③分量の豆乳、片栗粉、塩を鍋に入れてしっかりと混ぜて火にかけて豆乳ソースを作る。※焦げない様に常に混ぜる。
- ④①の材料と、豚ひき肉を油で炒める。全体的に炒まったらさとう・しょうゆ・ケチャップで味をつける。
- ⑤④を耐熱容器に移し入れ、その上に③の豆乳ソースをかけたオーブンで200℃15分ほど焦げ目が付くまで焼いて完成。

#### ★レシピメモ★

オーブンで焼くときに、豆乳ソースの上にパン粉やチーズ、クルトンを載せてもおいしいです!

#### 子どもがお手伝いを始める時期はいつだろう？

◎お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート!

◎子どもにできるお手伝いは？



内容は子どもの成長に合わせてみましょう。大変なことが多いですがそこはグッと我慢して見守りましょう！