

* * * * *



給食だより



2022年7月号
川口西こども園

日差しが暑くなってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

夏野菜でクールダウン

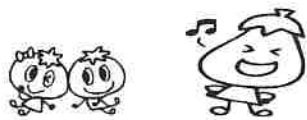
夏が旬の野菜、果物はほてった体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃す働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

【夏野菜・果物】

トマト・ピーマン・なす・きゅうり・かぼちゃ・オクラ・枝豆・ゴーヤ・すいか・メロンなど

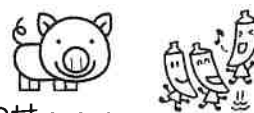
～水分の多い食材を上手に活用しよう～

生で食べると体にたまった熱を冷まし喉の渇きを潤す。また、夏の紫外線による酸化を回復させる。



食べ合わせ・・・
トマト+なす=美容効果

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的。



食べ合わせ・・・
オクラ+豚肉=夏バテ防止

きゅうりにはビタミンCを破壊する酵素が含まれており、他の野菜と摂取する時は加熱するか酢を加えてビタミンCの損失を防ぐ。



食べ合わせ・・・
きゅうり+酢=代謝促進

今月の給食から

材料(4人分)

きゅうり.....120g
もやし.....60g
ごま油.....4g
砂糖.....2g 酢.....8g
しょうゆ.....8g

中華あえ

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして熱処理をし、水で冷やして水気をきる。
- ② もやしは食べやすい大きさに切り茹でて、水で冷やして水気をきる。
- ③ ごま油・砂糖・しょうゆ・酢を合わせ、①②を和える。



7月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	金	◎フルーツカナッペ	◎りんごゼリー	16	土	アンパンマンソフトせん	ぼたぼた焼き
2	土	白い風船	星たべよ	17	日		
3	日			18	月		
4	月	◎シュガーパイ	◎フレンチトースト	19	火	シガーフライ	冷凍みかん
5	火	とんがりコーン	サッポロポテト	20	水	◎カップケーキ	◎ヨーグルトゼリー
6	水	ウエハース	星たべよ	21	木	◎あられ麩	◎シスコーン
7	木	◎ジャムサンド	◎プリンアラモード	22	金	◎セサミトースト	◎梅ごはん
8	金	◎マカロニきなこ	◎じゃこのせトースト	23	土	きなこもちせん	星たべよ
9	土	ビスコ	源氏パイ	24	日		
10	日			25	月	◎ラスク	◎小倉パイ
11	月	◎ヨーグルト和え	野菜かりんとう	26	火	たべっ子どうぶつ	◎麩のラスク
12	火	ベジたべる	◎乳酸菌入り寒天	27	水	◎じゃがいものオープン焼き	おにぎりせんべい
13	水	◎バナナトースト	ポッキンアイス	28	木	◎ホットケーキ	◎フルーツポンチ
14	木	◎みたらしポテト	◎クッキー	29	金	◎クラッカージャムサンド	◎ブリーベリーマフィン
15	金	◎チーズカナッペ	◎きなこ入り豆乳蒸しパン	30	土	ホームパイ	源氏パイ
				31	日		

今月のおやつから

ヨーグルトゼリー

材料(4個分)

ゼラチン(粉).....6g
水.....48g
牛乳...60g
砂糖...28g
ヨーグルト.....100g
レモン汁.....4g

作り方

- ① 粉ゼラチンは48ccの水でふやかす。
- ② 牛乳・砂糖を弱火にかけ、①を加えて煮溶かす。
- ③ ②の火を止めて、ヨーグルト・レモン汁を加えて混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

◎今月の展示食は、5歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 7月



川口西こども園

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
1	金	ウエハース	牛肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	夏野菜カレー きゅうりの即席漬け すいか	ゼリー
2	土	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 オクラの煮びたし	鶏肉のいなか煮 茹オクラ バナナ	ベビー菓子
3	日				
4	月	バナナ	魚と野菜の煮物 チーズポテト	ムニエル ひじきと切干大根のマリネ チーズポテト パイナップル	スティックパン
5	火	ココロポテト	マーボー豆腐丼風 スティックきゅうり	マーボー豆腐丼 中華あえ メロン	ベビー菓子
6	水	ベビー菓子	魚と野菜の煮物 茹トマト	魚の味噌焼き 和風サラダ トマト バナナ	バナナ
7	木	ジャムサンド	野菜入りにゅうめん バナナ	そうめん かえりの佃煮(ふりかけ) オレンジ	ゼリー
8	金	マカロニ きなこ	豚肉と野菜の煮物 大根ときゅうりの スティック	豚肉とじゃがいものカレー煮 大根ときゅうりの和風サラダ オレンジ	ジャムパン
9	土	ベビー菓子	ツナと野菜の スープ煮 茹アスパラ	炒めビーフン ツナとアスパラガスの ごま和え バナナ	ベビー菓子
10	日				
11	月	ヨーグルト あえ	魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮付け	焼魚 にらたま トマト バナナ	ベビー菓子
12	火	蒸しパン	鶏レバーと野菜の 煮物 ココロポテト	牛レバーのごまみそ和え 粉ふきいも 酢の物 柑橘類	ゼリー
13	水	バナナサンド	シーチキンと野菜の 卵スープ スティックきゅうり	卵の野山焼き 塩もみきゅうり 粉ふきいも パイナップル	煮りんご
14	木	みたらし ポテト	スープスパゲティ スティックきゅうり	しらすとアスパラの パスタ スティックきゅうり メロン	クッキー
15	金	ベビー菓子	肉団子と野菜の スープ煮 茹キャベツ	和風ハンバーグ 茹とうもろこし 野菜ソテー 柑橘類	きなこ入り 豆乳蒸しパン
16	土	ベビー菓子	肉じゃが風 キャベツの浸し	大豆のいそ煮 キャベツの浸し バナナ	ベビー菓子

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	日				
18	月				
19	火	ベビー菓子	肉団子のスープ にんじんの甘煮	菊花シュウマイ キャベツのレモン酢和え にんじんの甘煮 柑橘類	ホットケーキ
20	水	カップケーキ	魚と野菜の煮物 ココロポテト	魚の照焼き じゃがいもの煮付 中華風サラダ メロン	バナナ ヨーグルト
21	木	スティックポテト	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物	野菜入りチキンナゲット しらすと小松菜の和え物 かぼちゃの甘煮 パイナップル	シスコーン
22	金	きなこパン	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮付	魚の香り焼き 短冊サラダ 粉ふきいも オレンジ	しらすと小松菜 のごはん
23	土	ベビー菓子	豆腐とひき肉の トマトスープ煮 かぼちゃの甘煮	豆腐とひき肉のトマト煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	ベビー菓子
24	日				
25	月	ジャムサンド	豚肉と野菜の スープ煮 スティックポテト	豚肉の生姜焼 ごま酢和え フライドポテト メロン	蒸しパン
26	火	ベビー菓子	魚と野菜のトマト煮 かぼちゃの甘煮	魚のごま焼き トマトサラダ かぼちゃの甘煮 柑橘類	麩のラスク
27	水	じゃがいもの オープン焼き	豚肉となすの煮物 スティックきゅうり	なすと豚肉のみそ炒め きゅうりの即席漬 茹とうもろこし パイナップル	ベビー菓子
28	木	ホットケーキ	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	鶏肉のチーズ焼き かぼちゃの煮付 ナムル バナナ	フルーツポンチ
29	金	バナナ	夏野菜入り 肉団子スープ 茹オクラ	なすとかぼちゃのカレー ミートソースかけ 茹オクラ 柑橘類	カップケーキ
30	土	ベビー菓子	豚肉と野菜の煮物 バナナ	焼きそば かえりの佃煮(ふりかけ) バナナ	ベビー菓子
31	日				

乳児期は、身体や口腔機能の発育・発達において、個人差の多い時期です。園では、一人ひとりの食べる様子を見ながら、個々にあった調理形態で進めていきます。

また、園では、基本的にご家庭で食べたことのある食材を提供します。ご家庭で食べられた食材は、その都度お知らせください。

* 月齢や個人の発達に合わせて、味付け・調理法(食品の固さ・大きさ)に配慮する為、献立が上記と変更になる場合があります。

* 離乳食のおやつは、上記の物から変更になる場合があります。