

毎日の給食だより

令和3年6月30日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
1 (木)	豚肉の柳川風 スパゲッティサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉、ゴボウ、玉葱、卵 ほうれん草 サラスパ、人参、胡瓜 ツナ缶、コーン、マヨレ もやし、油揚	麦ご飯	牛乳 せんべい	おかゆ 柳川風 やわらか煮	熱量 332kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	<p>家庭でできる簡単食育</p> <p>子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりして食への意欲を高めましょう。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これは、トマトだよ」「何色をしているかな?」「さわるとつるつるだね」と、いった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮や、ひげがついた“とうもろこし” 茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。</p>   <p>今日は何の日?</p> <p>7月14日はゼリーの日です。</p> <p>ゼリーの主原料・ゼラチンにちなんで2005年に日本ゼラチン工業組合が「ゼラチンの日」と同じこの日を「ゼリーの日」として制定しました。プルンとしたゼリーは、涼を感じられる夏に最適な食べ物です。暑い時期にゼリーをお子さんと作ってみるのもいいですね!!</p> 
2 (金)	鮭の味噌焼 小松菜の磯和え 清汁 キウイフルーツ	鮭、味噌、ミソ、三温糖、油 小松菜、人参、ちくわ、刻みのり 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)チーズ蒸しパン	おかゆ 味噌煮 二色おひたし	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
3 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	ひじき、人参、豚肉、油揚 じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 キャベツ煮	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
5 (月)	ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 野菜スープ グレープフルーツ	人参、玉葱、ツナ缶、卵 すき昆布、切干大根、人参 さつま揚げ、つきこん、絹さや キャベツ、もやし	ゆかりご飯	牛乳 小さなマドレーヌ ししまるせんべい	おかゆ 卵とじ煮 茶巾風	熱量 384kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
6 (火)	鯖の味噌煮 ゴマ酢和え 清汁 りんご	鯖、味噌、生姜、にんにく もやし、人参、キャベツ 胡瓜、白ゴマ 豆腐、若布	麦ご飯	ジョア せんべい	おかゆ 白身魚煮 スープ煮	熱量 332kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	
7 (水)	味付け肉だんご マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	味付け肉だんご マカロニ、胡瓜、人参、ハム コーン、マヨレ 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 手)さつま芋の マシュマロ焼き	おかゆ 肉だんご風 煮浸し	熱量 399kcal タンパク質 20.8g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	
8 (木)	カレーライス ブロッコリーのサラダ 麦茶 グレープフルーツ	豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース、カールウ ブロッコリー、人参、錦糸卵	麦ご飯	牛乳 おさかなサブレ	おかゆ スープ煮 ブロッコリー煮	熱量 336kcal タンパク質 20.4g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
9 (金)	白身魚のゆかり揚げ 切干大根煮 味噌汁 バナナ	鱈、天ぷら粉、ゆかり、油 切干大根、人参、つきこん 干椎茸、油揚、絹さや キャベツ、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 煮魚 やわらか煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
10 (土)	五目うどん オレンジ	乾麺、ほうれん草、人参 ナルト、油揚	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
12 (月)	カップ納豆 若布の酢の物 味噌汁 みかん缶	カップ納豆、味つゆ 若布、胡瓜、みかん缶 じゃが芋、人参、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ ひきわり納豆 二色おひたし	熱量 384kcal タンパク質 19.8g 脂質 19.9g 食塩 1.6g	
13 (火)	ぶりの揚げ漬け ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	ぶり、生姜、にんにく、長葱 ひじき、人参、大豆水煮 ちくわ、絹さや じゃが芋、玉葱	麦ご飯	麦茶 バナナ つぶせんべい	おかゆ 白身魚煮 旨煮	熱量 399kcal タンパク質 20.6g 脂質 23.5g 食塩 1.6g	
14 (水)	豚肉と大根の煮物 アスパラサラダ 清汁 りんご	豚肉、大根、人参、じゃが芋 アスパラ、人参、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 ゼリー せんべい	おかゆ 煮物 アスパラ煮	熱量 333kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.3g 食塩 1.6g	
15 (木)	鶏の甘酢煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 オレンジ	鶏手羽元、生姜、長葱 ほうれん草、人参、しめじ 油揚、花かつお 大根、人参	麦ご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 煮鶏 二色おひたし	熱量 400kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.6g 食塩 1.6g	

夏の給食だより

令和3年7月15日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (金)	鱈と野菜の蒸し焼 切干大根煮 味噌汁 白桃缶	鱈、玉葱、人参、しめじ、バター 切干大根、人参、油揚げ つきこん、干椎茸、絹さや キャベツ、もやし	麦ご飯	牛乳 星っこ 野菜ウエハース	おかゆ 煮魚野菜あん グリーンマッシュ	熱量 345kcal タンパク質 19.3g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	<p>【 丈夫な骨をつくらう！ 】</p> <p>カルシウムは、骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症・生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で意識してカルシウムをとるようにしたいですね。</p> <p>※ 骨を丈夫にする”コツ”</p> <p>① 1日3回、栄養バランスのとれた食事をする 食事を抜くと1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p> <p>② カルシウムの多い食品をとる ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p> <p>③ 適度な運動をする 丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p> <p>④ 睡眠をしっかり取る 骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」を寝ているときに分泌されます。</p> <p>* 牛乳が苦手な人には… そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！！ たとえば… ・ホワイトシチュー ・グラタン ・ミルク寒天 などなど</p>
17 (土)	焼きそば 若布のスープ バナナ	豚肉、人参、もやし、玉葱 キャベツ、ピーマン、焼きそば 若布、玉葱、コンソメ	焼きそば	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 263kcal タンパク質 20.1g 脂質 20.3g 食塩 1.6g	
19 (月)	カップ納豆 スパゲッティサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	カップ納豆、味つゆ サラスパ、人参、胡瓜 ツナ缶、コーン、マヨレ じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 木葉せんべい ゼリー	おかゆ ひきわり納豆 スープ煮	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
20 (火)	かじきの味噌焼 小松菜のおひたし 清汁 キウイフルーツ	かじき、味噌、ミソ、三温糖 小松菜、人参、ちくわ 花かつお、味つゆ 豆腐、若布	ふりかけご飯	牛乳 手)ヨーグルト和え	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 380kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
21 (水)	豚肉と大根の煮物 アスパラサラダ 清汁 りんご	豚肉、大根、人参 じゃが芋、いんげん アスパラ、人参、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 ミニぼんえびせん ベビードーナツ	おかゆ 煮物 アスパラ煮	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
24 (水)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ、人参、玉葱 トマト缶、ツナ缶、しめじ、ケチャップ キャベツ、人参、コンソメ	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	スープパスタ	熱量 323kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
26 (月)	鶏肉の甘辛煮 ゴマ酢和え 味噌汁 バナナ	鶏肉、生姜、卵、片栗粉 小麦粉、油 キャベツ、人参、もやし、胡瓜 白ゴマ、酢、三温糖、味つゆ 大根、人参	麦ご飯	牛乳 手)おから蒸しパン	おかゆ 煮鶏 キャベツ煮	熱量 373kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
27 (火)	煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	赤魚、中サラ、醤油 ほうれん草、人参、油揚げ しめじ、花かつお 白菜、もやし	麦ご飯	パックジュース 菓子	おかゆ 煮魚 煮浸し	熱量 37kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
28 (水)	麻婆豆腐 若布のサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	豆腐、干椎茸、長葱、人参 ピーマン、豚挽肉、生姜 若布、胡瓜、みかん缶 キャベツ、玉葱、人参、中華味	麦ご飯	牛乳 手)チーズケーキ	おかゆ ふんわり煮 茶巾風	熱量 363kcal タンパク質 19.5g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
29 (木)	洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 りんご	人参、鶏挽肉、干椎茸、卵 玉葱、三温糖、ケチャップ すき昆布、切干大根、人参 つきこん、さつま揚げ、絹さや じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 菓子	おかゆ 卵とじ煮 やわらか煮	熱量 386kcal タンパク質 17.4g 脂質 16.9g 食塩 1.6g	
30 (金)	鯖のゴマ味噌焼 ブロッコリーの和え物 清汁 グレープフルーツ	鯖、味噌、白ゴマ、ミソ、醤油 ブロッコリー、人参、花かつお 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 白身魚煮 ブロッコリー煮	熱量 382kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
31 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	ひじき、人参、豚肉、油揚げ じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 煮浸し	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	

