

7月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R6.7.1

雨が降ったり暑い日が続いたりとは身体がだるく体調を崩しやすい時期です。水分に加え、睡眠・栄養をしっかり摂って過ごしましょう。今月は七夕ランチがあります。どんなランチになるか子ども達にぜひ聞いてみてくださいね。

今年も梅干し作り始めました!



★園の梅が少しですが実をつけ始めました!今年もひまわり組の子ども達と工程を楽しみながら梅干し作りをしています♪



★洗った後は梅→塩を交互に入れていきました。

★梅のほそ取りをしてきれいに洗いました。



梅酢ができていたよ!

★よ〜く観察して一週間後この梅と塩がどうなるか見てみました!次は梅干しの色になるにはどうするかみんなで考え中です!

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5未満
3~5歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6未満
7月平均栄養量				
1~2歳児	484kcal	18.4g	14.5g	1.3g
3~5歳児	519kcal	20.1g	15.9g	1.5g

7月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	月	牛乳 バナナ	マーボー丼 揚げギョーザ ほうれん草のナムル ☆	お茶 氷室饅頭	マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮
2	火	みかんヨーグルト	カレー肉じゃが 切干大根のゴマネーズあえ ☆ トマト	ミルク クラッカー	肉じゃが トマト煮 味噌汁
3	水	牛乳 ポーロ	手作りさつま揚げ 春雨サラダ すまし汁 ☆	お茶 カルピスマフィン	そぼろ煮 きゅうりあん すまし汁
4	木	牛乳 オレンジ	魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	煮魚 野菜あん 味噌汁
5	金	ジョア	七夕ランチ	果型ゼリー	そぼろあん スティック野菜 すまし汁
6	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
8	月	バナナヨーグルト	タンドリーチキン マカロニサラダ 卵とトマトのスープ ☆	ミルク せんべい	トマト煮 そぼろ煮 すまし汁
9	火	牛乳 ポーロ	江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ ☆	ミルク ビスケット	肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
10	水	フルーツポンチ	鶏肉の照り焼き トマトサラダ レタススープ ☆	お茶 ジャムサンド	トマト煮 きゅうりあん 味噌汁
11	木	牛乳 バナナ	岩手揚げ 甘酢あえ 豚汁 ☆	ミルク クラッカー	そぼろ煮 野菜あん 味噌汁
12	金	牛乳 せんべい	魚のカレー焼き スパサラダ 豆腐スープ ☆	フルーツゼリー	煮魚 野菜あん 豆腐スープ
13	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
16	火	牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 糸きりわかめサラダ 春雨スープ ☆	お茶 セサミトースト	きゅうりあん 野菜の旨煮 すまし汁
17	水	みかんヨーグルト	かぼちゃとなすのミートソースかけ バナナ コーンスープ ☆	ミルク クラッカー	かぼちゃの甘煮 野菜の旨煮 すまし汁
18	木	牛乳 ポーロ	魚の照り焼き パンサンサー 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
19	金	牛乳 オレンジ	夏野菜カレー 和風サラダ ポイルウインナー ☆	手作りプリン	そぼろ煮 きゅうりあん すまし汁
20	土		~夏まつり~		
22	月	野菜ジュース	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい	きゅうりのそぼろ煮 野菜あん すまし汁
23	火	ヨーグルトあえ	なすと鶏肉の南蛮漬け トマト 中華スープ ☆	アイスクリーム 0.1歳児ぶどうゼリー	トマト煮 そぼろ煮 味噌汁
24	水	牛乳 バナナ	高野豆腐ハンバーグ わかめスープ トマトときゅうりのピクルス ☆	ヨーグルトあえ	肉じゃが 野菜の旨煮 わかめスープ
25	木	ジョア	甘辛肉団子 コーンサラダ ココロスープ ☆	ミルク ビスケット	ひじき煮 スティック野菜 大根スープ
26	金	みかんヨーグルト	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい	魚の味噌煮 やさいあん すまし汁
27	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ ☆	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
29	月	バナナヨーグルト	チキンカツ キャベツのゴマネーズあえ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	キャベツの旨煮 じゃが芋の旨煮 味噌汁
30	火	牛乳 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 切干大根のごま酢あえ トマト ☆	牛乳 どうもろこし 0.1歳児 粉ふき芋	そぼろ煮 トマト煮 味噌汁
31	水	牛乳 オレンジ	魚のかば焼き 水菜のお浸し 味噌汁 ☆	お茶 バナナケーキ	煮魚 野菜あん 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです