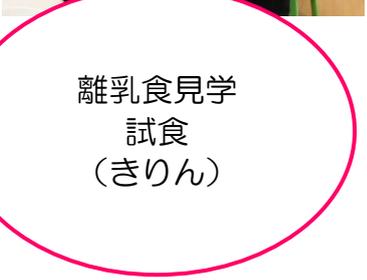


7月

# 食育だより

銀の鈴保育園

6月 食育のようす



みそ汁作り (きりん)

離乳食見学 試食 (きりん)



スーパーマーケットツアー (きりん)

野菜にふれよう (ぱんだ・こあら)



## 今月の食育

(きりん)

みそ汁作り

(ぱんだ・こあら・きりん)

ポップコーン作り



よく噛もう!



- ✿ 食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
- ✿ よく噛むことで唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、虫歯予防にもなります。
- ✿ 飲み物で流し込んだりせず、よく噛む習慣をつけましょう。
- ✿ 給食ではかみかみサラダなど、噛みごたえのあるメニューも提供しています。

# 7月の献立

## 銀の鈴保育園

### 【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
409		
60	15.7	11.3
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
564		
82	22.4	15.6

### 【中里農園の野菜】

- ★ トマト
- ★ ミニトマト
- ★ きゅうり ★ なす
- ★ ピーマン

### 【今月の誕生会メニュー】

きのこ  
スパゲティ

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
2	月	ごはん とりのマヨネーズやき にんじんサラダ スープ パイン	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 マヨネーズ マカロニ バター	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉 チーズ	カリフラワー にんじん ほうれんそう 玉ねぎ キャベツ パイン セロリ トマト	372			524		
3	火	ごはん さばのみそに パナナ かいそうサラダ すましじる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 食パン バター	さば わかめ しらす ツナ 麩 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ	60.5	16.9	9.3	78.7	26.2	14.6
4	水	ラーメン ししゃもフライ オレンジ	ぎゅうにゅう チャーハン	中華麺 ごま油	豚肉 ししゃも 牛乳 たまご ベーコン	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン オレンジ ピーマン	59.6	16.2	11.8	81.7	23.8	18.2
5	木	おやこどん ビーフンいため みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米 ビーフン 小麦粉	鶏肉 たまご かまぼこ 海苔 ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ オクラ なす グレープフルーツ レーズン	65.0	14.5	8.1	84.9	21.9	12.3
6	金	ピピンパどん ポテトサラダ スープ たなばたゼリー	むぎちや たなばたそうめん	米 ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ そうめん	豚肉 ハム スキムミルク たまご	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん きゅうり コーン なら ミニトマト	59.0	15.9	14.0	84.0	21.7	17.4
9	月	ごはん とりにくからあげ みそしる はるさめあえもの グレープフルーツ	ぎゅうにゅう プルーホットケーキ	米 春雨 ごま ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 ハム かまぼこ 牛乳 スキムミルク たまご	ほうれん草 にんじん ねぎ グレープフルーツ プルーン	61.4	16.5	10.5	84.1	24.0	15.3
10	火	カレーライス かみかみサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミニチキンバーガー	米 じゃがいも マヨネーズ パン	鶏肉 チキンナゲット かまぼこ ウインナー 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト ごぼう きゅうり 大根 オレンジ	65.2	13.8	13.7	93.8	20.9	20.0
11	水	ごはん ごもくたまごやき パイン キャベツのりツナあえ とんじる	ぎゅうにゅう みたらしだんごマカロニ	米 里芋 白玉団子 マカロニ	たまご 豚肉 スキムミルク ツナ 海苔 油揚げ 牛乳	干し椎茸 にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ パイン	58.6	15.6	8.5	80.6	21.9	11.9
12	木	ごはん かじきたつたあげ オレンジ チーズサラダ みそしる	むぎちや やきうどん	米 うどん	めかじき チーズ 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン えのき いんげん オレンジ 玉ねぎ ピーマン	59.0	16.2	9.9	77.0	24.3	14.8
13	金	ごはん とりのりんごソース ひじきに みそしる パナナ	ぎゅうにゅう あんサンド	米 長いも ロールパン バター	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	りんご 玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 パナナ	62.2	18.1	12.5	93.3	24.3	14.5
17	火	ちゅうかどん グレープフルーツ ほうれんそうなっとうあえ スープ	ぎゅうにゅう こくとうむしぼん	米 ごま油 長いも じゃがいも 小麦粉	豚肉 えび 納豆 わかめ 牛乳 スキムミルク	キャベツ にんじん もやし 干し椎茸 なら ほうれん草 グレープフルーツ	65.4	15.3	6.0	86.3	22.3	8.7
18	水	ごはん チーズハンバーグ スープ そうめんチャンプルー オレンジ	むぎちや ぶどうゼリー ビスケット	米 パン粉 そうめん ビスケット	豚肉 牛乳 スキムミルク たまご チーズ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン トマト オレンジ	59.5	13.8	11.7	82.9	19.6	17.8
19	木	ごはん マーボーなす ナムル スープ パナナ	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 ごま油 ごま 長いも マヨネーズ	豆腐 豚肉 牛乳 たまご スキムミルク	なす ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 にんじん もやし 椎茸 パナナ	54.0	14.9	14.4	69.5	21.3	20.9
20	金	きのこスパゲティ スマイルポテト スープ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう いちごシュークリーム メロン	スパゲティ バター ポテト	ベーコン ツナ ハム こんぶ 牛乳	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん いんげん コーン アップルシャーベット メロン	47.3	13.6	17.3	71.0	17.1	18.6
23	月	ごはん とうふハンバーグ パナナ きりぼしだいこんに すましじる	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 パン粉 じゃがいも	豆腐 豚肉 牛乳 竹輪 麩	玉ねぎ にんじん 切干大根 えのき パナナ	58.5	13.3	12.6	78.7	19.5	17.9
24	火	ごはん さけのマヨネーズやき やさしいため みそしる オレンジ	やさしいジュース フレンチトースト	米 マヨネーズ 食パン バター じゃがいも	鮭 牛乳 たまご スキムミルク	カリフラワー コーン 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン にんじん オクラ オレンジ	64.4	16.1	6.7	81.8	22.9	9.8
25	水	ハヤシライス コーンサラダ スープ れいとうみかん	むぎちや フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ	豚肉 ツナ ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン ブロッコリー しめじ みかん パナナ もも りんご	59.0	14.2	12.2	83.0	20.6	17.5
26	木	ごはん とりのつくねに みそしる マカロニサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう きなこふ	米 マカロニ バター	鶏肉 たまご ハム はんぺん 牛乳 麩 きなこ	玉ねぎ きゅうり にんじん グレープフルーツ	56.3	14.9	11.7	71.1	22.4	17.5
27	金	ごはん ぶたのしょうがやき ラタトゥイユ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう メロンパン	米 里芋 メロンパン	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー なす トマト しめじ ピーマン ほうれんそう パナナ	64.5	18.6	15.3	90.5	23.9	17.8
30	月	ごはん さかなのにつけ みそしる じゃがいもきんぴら オレンジ	むぎちや やきおにぎり	米 じゃがいも バター	めかじき 豚肉 たまご 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ オレンジ	63.2	15.5	8.0	85.6	22.0	11.6
31	火	ごはん スペインふうオムレツ みそしる ちくぜんに グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこぼん	米 じゃがいも バター 里芋 食パン マヨネーズ	たまご ウインナー スキムミルク 牛乳 がんもどき しらす	玉ねぎ トマト にんじん 椎茸 いんげん なす キャベツ グレープフルーツ	63.4	18.3	14.9	88.9	23.2	17.5

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。