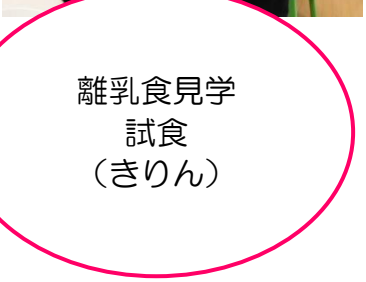
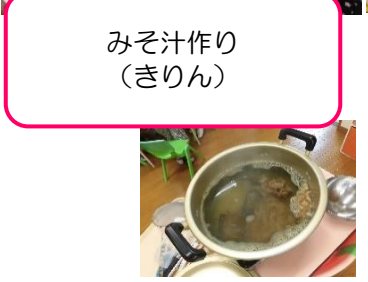


7月

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)

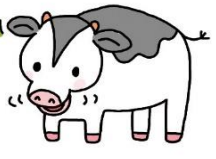
みそ汁作り

(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	397			557		
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	415			589		
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	391			542		
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	434			589		
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	416			581		
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	439			640		
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	389			529		
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	392			548		
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	433			607		
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	379			519		
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	408			580		
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	401			555		
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	402			516		
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	408			559		
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	384			511		
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	402			571		
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	395			547		
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	477			630		
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	404			554		
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	452			595		

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。