



給食だより

2022年度
桂ぶどうの木こども園



じめじめと蒸し暑い日が続き、少し体を動かしただけでたくさん汗が出てくるようになってきました。体を動かしていなくても、徐々に身体の水分が失われてきます。こまめに水分やミネラルの補給をしましょう。冷たい飲み物やアイスを食べすぎてしまうとお腹を壊したり、夏バテの原因になるので食べすぎには注意しましょう！！

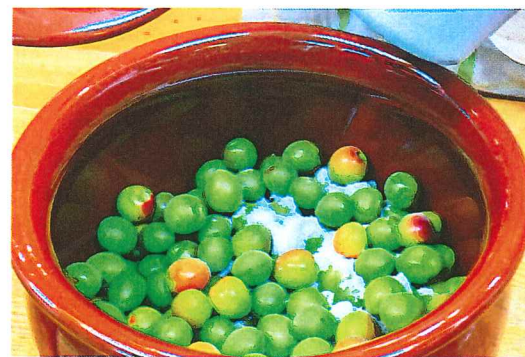
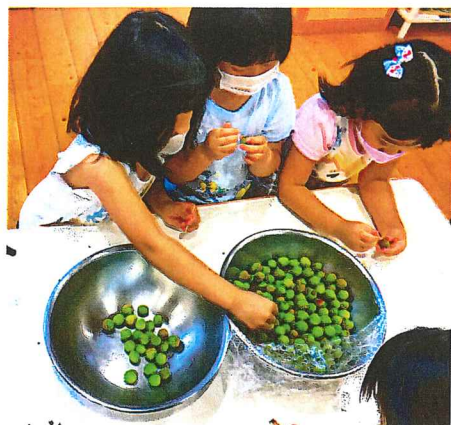
こまめに 「のどが渴いた」と感じた時には、身体は水分不足の状態です。水分不足で汗をかくことができず、体温がどんどん上がってしまいます。のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょ

少しずつ 一度にたくさんの水分を摂取しても身体はうまく吸収できません。胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲不振につながります。水分はこまめに少量ずつとるようにしましょう！

食事から 水分はごはんやおかずにも含まれています。食事から栄養補給だけでなく水分補給、ミネラル補給をすることができます。3食しっかり食べることで夏の暑さを乗り切りましょ！

★梅シロップ・梅干しクッキング★

旬の青梅を使ってゆり組さんが梅干し作り、ばら組さんが梅シロップ作りのクッキングをしました！



梅干しも梅シロップも出来上がり次第給食やおやつに少しずつ出していきます！どんな味になってるかな？出来上がりがたのしみです♪

7月の予定献立

2022年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
11月25日	月	・夏野菜のカレーライス ・ハワイアンサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、南瓜、茄子、玉葱、コーン、牛乳 (カレールー、ウスターソース、塩胡椒、にんにく、生姜、油) ・パイン缶、キャベツ、胡瓜、パプリカ (酢、オリーブ油、塩、砂糖)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
12月26日	火	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・うどんサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鮭 (酒、塩) ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸 (醤油、みりん、砂糖、酢、酒) ・冬瓜、人参、葱 (醤油、塩)	・牛乳 ・きな粉ういろ (小麦粉、砂糖、きな粉、塩)
13月27日	水	・ご飯 ・豚しゃぶサラダ ・焼き南瓜 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ (胡麻ドレッシング) ・南瓜 (油、塩) ・わかめ、豆腐、麩 (味噌)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ)
14月28日	木	・ピピンパ丼 ・ブロッコリーナムル ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、豆もやし、人参、小松菜 (醤油、砂糖、みりん、酒、胡麻油、塩、にんにく) ・ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ (鶏ガラ、にんにく、塩胡椒、ごま油) ・レタス、玉葱、コーン (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・カルピス蒸しパン (ホットケーキミックス、カルピス、油、牛乳)
1お弁当の日	金	・牛乳 ・フルーツゼリー	(ヨーグルト、牛乳、寒天、アガー、砂糖、ぶどうジュース、黄桃缶)	
15月29日	金	・ご飯 ・厚揚げの肉味噌がけ ・胡瓜の中華漬け ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、ねぎ (味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、片栗粉) ・胡瓜、人参、胡麻 (塩、醤油、みりん、酢、胡麻油) ・えのき、人参、ねぎ (醤油、塩)	・牛乳 ・パイナップル ・お菓子
2月16日30日	土	・冷やしぶっかけうどん ・焼きさつま芋 ・果物	・乾麺、胡瓜、トマト、ツナ、天かす (醤油、みりん、砂糖、酢、胡麻油) ・さつま芋 (油、塩) ・果物	・牛乳 ・お菓子
4月	月	・ご飯 ・豆腐のカレー風味揚げ ・春雨サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・木綿豆腐、ツナ、人参、コーン、ねぎ (カレー粉、塩、片栗粉、油) ・春雨、胡瓜、人参、ハム、すり胡麻 (醤油、砂糖、酢、胡麻油) ・茄子、油揚げ、玉葱 (味噌)	・牛乳 ・水ようかん (こしあん、砂糖、寒天、塩) ・お菓子
5月19日	火	・ロールパン ・夏野菜ポトフ ・チーズと胡瓜	・ロールパン ・ウインナー、キャベツ、人参、南瓜、ズッキーニ、 (コンソメ、塩胡椒) ・チーズ ・胡瓜 (塩)	・牛乳 5日・梅おかかおにぎり (精白米、胚芽米、梅干し、かつお節、醤油) 19日・とうもろこしおにぎり (精白米、胚芽米、とうもろこし、塩、酒)
6月20日	水	・ご飯 6日・果物 ・鶏の磯辺揚げ ・海藻の酢の物 ・レタススープ	・精白米、胚芽米 6日・メロン ・鶏肉 (酒、塩、みりん、青のり、生姜、にんにく、片栗粉、油) ・海藻ミックス、胡瓜、人参、ツナ、すり胡麻 (青じそドレッシング) ・レタス、人参、コーン (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・わらび餅 (わらび餅粉、きな粉、砂糖、塩)
7月	木	・七夕ちらし寿司 ・ブロッコリーの胡麻和え ・七夕にゅうめん	・精白米胚芽米、鮭、胡瓜、人参、卵、刻み海苔 (すし酢、酒、塩) ・ブロッコリー、胡麻 (醤油、ごま油) ・そうめん、おくら、人参 (醤油、塩)	・牛乳 ・七夕フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、みかん缶、パイン缶、すいか)
21日	木	・ちらし寿司 ・ブロッコリーの胡麻和え ・にゅうめん	・精白米胚芽米、鮭、胡瓜、人参、卵、刻み海苔 (すし酢、酒、塩) ・ブロッコリー、胡麻 (醤油、ごま油) ・そうめん、おくら、人参 (醤油、塩)	・牛乳 ・みるく寒天 (牛乳、寒天、砂糖、みかん缶、パイン缶、桃缶)
8月22日	金	・ご飯 ・鱈の蒲焼き ・おからのポテサラ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鱈 (片栗粉、醤油、酒、砂糖、みりん、油) ・じゃが芋、おから、ベーコン、人参、胡瓜 (マヨドレ、酢、塩胡椒) ・えのき、冬瓜、三つ葉 (醤油、塩)	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
9月23日	土	・揚げそばあんかけ ・果物 ・中華スープ	・揚げ麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、コーン (鶏ガラ、醤油、酒、塩、胡麻油、片栗粉、生姜、にんにく) ・果物 ・わかめ、春雨 (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。