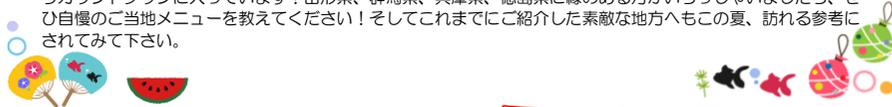




2024年度 7月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

早いもので今年も半年が過ぎました。そしていよいよ夏本番!!この夏、子どもたちはどのように過ごすのでしょうか。どこかへ旅行に行ったりするのでしょうか。旅行と言えば、2年前から始まったご当地メニューがもうカウントダウンに入っています!山形県、群馬県、兵庫県、徳島県に縁のある方がいらっしゃいましたら、ぜひ自慢のご当地メニューを教えてください!そしてこれまでにご紹介した素敵な地方へもこの夏、訪れる参考にされてみて下さい。



「今月の絵本」



絵本メニュー『ブルーベリームース』

今月も幼児さんのリクエストです。絵本メニューではこの絵本はすっかり定番になりましたね。叶えてあげられるものは限りではありませんが、こんなに美味しそうに書かれた絵本は子どもたちの虜になっています。



おしらせ

20日(土)は行事のため、別メニューになります。決まり次第お知らせします。

「朝たんぱく質」はいいことたくさん!

たんぱく質は良質な筋肉を作るだけでなく、やる気を出してくれるドーパミンやリラックスさせてくれるセロトニンといういわゆる「幸せホルモン」もたんぱく質が関わっています。朝にたんぱく質をとると体内時計がリセットされ、元気にたくさん遊ぶことが出来ます!



来月の食材 8月の献立では、えび・かに・ほたて・たらこ・はちみつ・梨・卵等を提供する予定です。

参照: ニッポンHAMHP

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱ゆかになる	血や油になる	体の調子を整える	
1 29 (月)	ごはん 回鍋肉 冬瓜のかにかまあんかけ 中華風コンスープ 果物	ちくわサラダ 豆乳	米 油 片栗粉 砂糖 米粉 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	豚肉 味噌 かにかまぼこ ちくわ 豆乳	キャベツ 長ねぎ ピーマン 冬瓜 三つ葉 枝豆 コーン 椎茸 人参 万能ねぎ きゅうり	海藻類
2 16 30 (水)	ごはん かじきのごまダシけ ごぼうと白滝の甘辛炒め 鶏汁 果物	ミニフリート 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 春巻きの皮 油	鶏肉 油揚げ 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	ごぼう 人参 白滝 塩昆布 大根 長ねぎ 玉ねぎ トマト	豆・豆製品
3 17 31 (水)	夏野菜カレー じゃがいも茗荷昆布和え チンゲン菜のすまし汁 果物	茹でとうもろこし 豆乳	米 はちみつ 砂糖 米粉 じゃがいも ごま	豚肉 高野豆腐 豆乳	しょうが にんにく トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ オクラ みょうが 大葉 塩昆布 チンゲン菜 えのき とうもろこし	魚介類
4 18 (木)	ごはん いわしの南蛮漬け なすのお浸し 枝豆の味噌汁 果物	たまごサンド 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 片栗粉 パン ノンエッグマヨネーズ	いわし かつお節 味噌 卵 豆乳	人参 ピーマン 玉ねぎ なす オクラ 枝豆 えのき パセリ	肉類
5 19 (金)	冷やし中華 真珠蒸し モロヘイヤのスープ 果物	七夕あんみつ(5日) フルーツポンチ(19日) 豆乳	中華麺 砂糖 ごま油 片栗粉 油 もち米 黒砂糖(5日)	焼き豚 なると 豆腐 豚肉 味噌 小豆(5日) 豆乳	きゅうり トマト わかめ 玉ねぎ 椎茸 しょうが モロヘイヤ しめじ 寒天 メロン ハイン缶 みかん缶	米
6 (土)	ごはん 豚こまもやし炒め かぼちゃの煮物 大豆の味噌汁 果物	フレン蒸しパン アイスココア	米 砂糖 油 小麦粉	豚肉 味噌 大豆 牛乳	しょうが かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ ココア	乳・乳製品
8 22 (月)	ごはん 鶏のマーメイド焼き おくらのだんご和え 冬瓜の味噌汁 果物	しらすの豆乳チーストースト 豆乳	米 砂糖 油 マーメイドジャム パン ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 かつお節 味噌 厚揚げ 豆乳チース しらす 豆乳	きゅうり オクラ みょうが 梅干し 冬瓜 かぼちゃ 青のり	いも類
9 23 (火)	ごはん 鮭の味噌ねぎ焼き もずく酢 あさりのすまし汁 果物	□ブルーベリームース 豆乳	米 油 砂糖 ブルーベリージャム はちみつ	鮭 味噌 あさり 豆腐 ゼラチン 豆乳ヨーグルト 豆乳	長ねぎ もずく きゅうり もやし 三つ葉 ブルーベリー	緑黄色野菜
10 24 (水)	パン チリコンカン ズッキーニのマリネ 彩りポトフ 果物	たこめし 麦茶	パン 油 砂糖 じゃがいも 米	いんげん豆 大豆 豚肉 ウイナー たこ	玉ねぎ トマト にんにく ズッキーニ パプリカ キャベツ ブロッコリー オクラ 枝豆 しょうが	きのこ類
11 25 (木)	ごはん 豆腐のとろみあんかけ わかめのおかか和え なすと揚げ玉の味噌汁 果物	紫いもケーキ 豆乳	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉 揚げ玉 油	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 おから 豆乳	長ねぎ 万能ねぎ しょうが にんにく わかめ きゅうり キャベツ なす いら	卵
12 26 (金)	ごはん こんにやくつくね ゴーヤチャンプルー 絹さやの味噌汁 果物	♪太平燕(卵なし) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 春雨	鶏肉 豆腐 おから 豚肉 かつお節 ちくわ 油揚げ 味噌 えび かまぼこ 豆乳	人参 こんにやく 長ねぎ ゴーヤ 絹さや えのき 白くらげ 玉ねぎ 白菜 しょうが	いも類
13 27 (土)	焼き豚炒飯 きゅうりのごまサラダ きくらげのスープ 果物	コーンチースマフィン 牛乳	米 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖	焼き豚 ツナ 豆腐 おから 豆乳 バター チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 青のり きゅうり ブロッコリー きくらげ 長ねぎ コーン	魚介類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります

☆今月使用する食材に、いわし・あじ・えび・たこ・ゼラチン・はちみつ等があります。

☆今月の果物は、りんご、スイカ、メロン、バナナ、柑橘類等を予定しています。

☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くるとち組乳食の段階によっては午前補食がありません。)

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	4.7.1kcal	1.9.0g	1.4.0g
3-5歳児	5.1.0kcal	2.0.7g	1.3.6g