



もいのキッチンだより

2019. 7

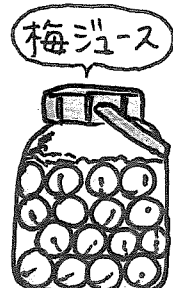
6月22日(土)くるみ組の給食参観が行われました。朝から嬉しそうな子ども達の笑顔。お父さん・お母さんと楽しくお給食をいただきました。野菜の多かった今回の給食参観。。“うちの子野菜が苦手。。”と言う声もありましたが、さすがくるみさん!完食しました。園では、野菜の苦手な子でも、たくさん食べています♪これからは夏野菜が採れる時期です。たくさん食べて暑い夏を元気に乗り越えましょう。

梅干し・梅ジュース作りに挑戦!!

先日、たちばな組が採ってきた梅を、梅干しと梅ジュースにしました。まずは、梅をきれいに洗い爪楊枝でヘタ取り作業。ヘタ取りのコツを教えてくださいと～“取れたあ～”と大喜び。みんなでヘタ取り競争が始まりました♪たくさん梅のヘタ取り・梅拭きもあつという間におわり、大きな樽に漬け込むことができました。梅ジュースは“1・2・3・・・10”と声を出しながら、梅のエキスが沢山出るように爪楊枝で梅に穴を開けました!!これも大変な作業です。一生懸命が詰まったとっても美味しいジュースになりそうですね。暑い夏、お散歩や忍者学校から帰ってきた後に梅ジュース、お給食では梅干しを出してあげたいと思います。



全部で26kg
漬けるんだよ!!



～保育園の自慢のこんだて(ひじきゴマネーズ)～

給食参観ありがとうございました

ひじき(乾燥)	24g	1. ひじきは水に戻します。ミックスベジタブル、ひじきはお湯で少しゆでます。
ツナ水煮缶	110g	
ミックスベジタブル	96g	2. 砂糖、みりん、しょうゆ、ごまを合わせます。
砂糖	14g	3. 鍋にひじき、ミックスベジタブル、ツナをいれ
本みりん	8g	合わせた調味料で軽く煮込みます。
しょうゆ(うすくち)	18g	4. 荒熱がとれたらマヨネーズとまぜます。
ごま(乾)	7g	*子供達の大好きなマヨネーズ、ツナと混ぜることに
マヨネーズ	36g	より食べやすくなっています。

分量 大人5人分です。

献立表

2019/07月分

稲取保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	うめ御飯,鶏肉のから揚げ,ちくわのぬた,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,卵・サンド
02	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの煮付け,じゃがベーコン,きゅうりの酢の物	ミルク,レモンケーキ
03	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,肉じゃが,小松菜のごま和え,豆腐みそ汁	ミルク,あべかわもち
04	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティー,厚焼き卵・鶏ひき肉*,サラダ	ミルク,じゃが芋のチーズ焼き
05	金	麦茶,とんがりコーン	枝豆御飯,七夕バーグ,天の川ソテー,ポテトサラダ	ミルク,マーブルパウンドケーキ
08	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,かみかみサラダ,きゅうりのしおもみ	ミルク,甘食
09	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉の照焼,大豆のころころサラダ,いんげん胡麻和え	ミルク,スコーン
10	水	麦茶,ひねり揚げ	ソース焼きそば,チキンサラダ,マッシュポテト	ミルク,スノーボールクッキー
11	木	ビスケット	おにぎり弁当	
12	金	とんがりコーン,麦茶	御飯,鶏かつ,かぼちゃのサラダ,きゅうりのしおもみ	ミルク,スキムホットケーキ
16	火	麦茶,アスパラガス	御飯,あじフライ,えのきたけの酢の物,なすの味噌炒め	ミルク,ジャムサンド
17	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,ピーマンの肉づめ,厚焼き卵,じゃが芋とごぼうの味噌汁	かきごおり
18	木	麦茶,ビスケット	御飯,キッズナゲット,きゅうりの酢の物,粉ふき芋	ミルク,コンフレーク
19	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ちくわ磯辺揚げ,ほうれん草とコーンのごま酢和え,豆腐とチーズの卵焼き	ミルク,甘納豆蒸しパン
22	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,なすの味噌炒め,きゅうりの華風サラダ	ミルク,あべかわもち,きな粉おにぎり
23	火	麦茶,アスパラガス	御飯,コロッケ・チーズコーン,大豆煮	ミルク,あずきホットケーキ
24	水	麦茶,ひねり揚げ	冷やし中華,ちくわ煮,枝豆	ミルク,ピザトースト
25	木	麦茶,ビスケット	カレーライス・夏,コールスローサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,いちごケーキ
26	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーメレード焼き,青菜のぬた和え,かぼちゃのサラダ	ミルク,粉ふき芋
29	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のから揚げ,なすの味噌炒め,ほうれん草と人参の胡麻和え	ミルク,かぼちゃのケーキ
30	火	アスパラガス,麦茶	ミートスパゲティー,ミモザサラダ,枝豆	ミルク,キャロットゼリー
31	水	麦茶,カルビ,さつぼろポテト,ひねり揚げ	御飯,ピーマンの肉づめ,梅ドレッシングサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,クッキー・おから

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	25.2	14.8	191	2.3	155	0.3	0.38	24	3.4	1.7
目標量	574	23	15.9	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	96	110	93	74	96	76	97	106	133	74	89
3才未満児	477	20.3	13.6	171	1.8	118	0.23	0.33	17	2.7	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	110	106	81	78	63	92	122	94	73	81