



もいのキッチンだよ

2019年8月

夏本番の季節になりました。園庭や畑の夏野菜もぐんぐん成長し、頂き物の野菜と共に毎日給食で食べています。ほてった体を冷やす意味でも夏野菜を食べるようにしましょう。

夏バテ・熱中症に最も注意が必要な時期でもあります。こまめな水分補給やバランスのとれた食生活を心がけましょう。

～今年も食べますよ～ 園の夏野菜

毎年恒例のきゅうりの栽培。さくらんぼ組のお部屋の前の花壇では園児の大好きなきゅうりを育て、採りたてのきゅうりを食べています。【こんなに大きくなったよ!!】【塩もみにしてください】と嬉しそうに給食室に持ってきてくれます。給食では、酢の物・塩もみ・ぬか漬けにしますが、意外と子ども達は酢の物が大好きです♪ピーマン・なす・かぼちゃ・トマト・すいかも畑からやってきます♪夏の暑さに負けないように旬の野菜をたくさん食べて元気な体作りをしましょう。



文ちゃんからも届いたよ♪



夏野菜たっぷり給食だ～!!



採れたてを食べたいよ～!

お泊り保育

8月2～3日は、くるみ組とたちばな組のお泊り保育があります。2日の夕飯は【特製夏野菜カレー】です。もちろん、園の採れたての野菜や果物をたくさん使い、子どもたちの手作りでいきます。6月に漬けたらっきょうも添えたいと思います。ワクワク・ドキドキ♪どんなカレーになるのか楽しみですね☆

梅を干そう!!

やっと梅雨が明け、干せなかった梅干しをほしたいと思います。夏バテ防止に、ごはんやサラダにして提供していきます。園では、災害の時の非常食としても保存をしています。

【食中毒】の時期です

お弁当箱はきれいに洗い、清潔な布巾でしっかり拭きましょう。
水滴や油汚れが落ちていない事がありますので、必ず確認をお願いします

献立表

2019/08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	木	麦茶,ビスケット	やきそば,ひじきゴマネーズ,三色サラダ	ミルク,チーズホットケーキ
02	金	麦茶,とんがりコーン	おにぎり弁当(4.5歳),親子丼,ポテトサラダ,きゅうりのしおもみ	ミルク,ぱりんこ
05	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,酢豚,法蓮草のココット,きゅうりの土佐和え	ミルク,バターラスク
06	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの竜田揚げ,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,ツナサラダ	ミルク,粉ふき芋
07	水	麦茶,ひねり揚げ	うめ御飯,豆腐と青菜のチャンプルー,七夕サラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,クッキー
08	木	麦茶,ビスケット	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,きゅうりのおかか和え	ミルク,枝豆,なし
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,大豆煮,ゴーヤサラダ	ミルク
13	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,梅ドレッシングサラダ,じゃがベーコン	ミルク,コンフレーク
14	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,回鍋肉,切干大根のサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,オリジナルスキムクッキー
15	木	麦茶,ビスケット	御飯,カレーライス・夏,レタスとコーンの中華和え,らっきょう漬	ミルク,粉ふき芋
16	金	麦茶,とんがりコーン	ミートソーススパゲティ,きやべつの胡麻マヨネーズ和え,スパニッシュオムレツ	ミルク,すいか
19	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,レタスサラダ,コーンの中華和え	ミルク,いちごケーキ
20	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ピーマンの肉づめ,かぼちゃのサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,塩ゆで枝豆
21	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,シウマイ,ほうれん草のナムル,ひじきとじゃが芋の炒り煮	ミルク,果物のヨーグルト和え
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,鮭のフライ,ゴーヤサラダ,田舎スープ	ミルク,きゅうりのしおもみ
23	金	麦茶,とんがりコーン	流しそうめん,野菜のかき揚げ	ミルク,卵・サンド,ジャムサンド
26	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	中華どんぶり,きゅうりの酢の物,厚焼き卵・ひじき	ミルク,マカロニきな粉
27	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ピーマンの細切り炒め,かぼちゃのサラダ,トマト	ミルク,粉ふき芋
28	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,ピーマンの肉づめ,なすの煮びたし,きゅうりのしおもみ	ミルク,すいか,ぱりんこ
29	木	麦茶,ビスケット	御飯,酢豚,白和え(ごまみそ),ピーマンの塩昆布あえ	牛乳寒天みかん
30	金	麦茶,とんがりコーン	ハヤシライス,厚焼き玉子,梅ドレッシングサラダ	ミルク,クッキー

	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	546	20.1	16.7	203	2.1	172	0.33	0.4	36	4.1	1.9
目標量	574	23	15.9	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	87	105	78	88	85	106	111	200	89	100
3才未満児	471	16.7	14.7	189	1.6	128	0.26	0.35	27	3.2	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	102	90	115	89	70	68	104	130	150	86	94