



# 献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	日		た年 ん少 ぼきた ゅた せうき りの の塩 昆布		
2	月	ビスコ		米飯 黒はんぺんのフライ もやしのカレー風味 豚汁 バナナ	シュガートースト
3	火	せんべい		米飯 揚げ魚のおろし煮 キャベツのおかか和え 麩のみそ汁 ミニゼリー	自家製ももヨーグルト
4	水	クラッカー		米飯 トマトハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ チーズ	しっとりセサミクッキー 牛乳
5	木	キャンディーズ		米飯 マーボーなす いんげんとツナごま和え スマイルポテト オレンジ	キャロットケーキ
6	金	ミレーフライ		冷やしうどん 鶏肉のマーマレード焼き 枝豆 バナナ	手作りぶどうゼリー
7	土				
8	日				
9	月	カルケット		米飯 ひじきのミートローフ 切干し大根の華風サラダ わかめのみそ汁 スティックゼリー	幼児：菓子 ミルクティ 乳児：カントリークッキー
10	火	せんべい		米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごま酢和え 根菜のみそ汁 オレンジ	砂丘トースト
11	水	ビスコ	さくら ゼリー	夏野菜のかき揚げうどん きゅうりのひたひた りんごゼリー <すみれ職員リクエストメニュー>	ココア蒸しパン
12	木	クラッカー		黒糖ロールパン ウイニー コールスローサラダ ポークビーンズ ミニゼリー	自家製マシュマロヨーグルト
13	金	ミレーフライ		みそ焼き肉丼 かぼちゃサラダ たまねぎのみそ汁 バナナ	ゆでとうもろこし
14	土	せんべい		土曜給食	菓子
15	日				
16	月				
17	火	クラッカー		米飯 さほの竜田揚げ ハムとカラフル野菜のマリネサラダ なすのみそ オレンジ	メロンフルーチェ
18	水	せんべい		お楽しみランチ	ツナマヨトースト 牛乳
19	木	キャンディーズ		おにぎりの日	ココアちんすこう
20	金	ミレーフライ		夏野菜のカレー ツナとコーンのマカロニサラダ バナナ	お楽しみおやつ
21	土	せんべい		土曜給食	菓子
22	日				
23	月	ビスコ		米飯 まくろカツ 里いもの梅和え 豆腐みそ汁 チーズ	ふわふわトースト 牛乳
24	火	カルケット		米飯 鶏肉のごま焼き キャベツのツナ和え じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	チーズクッキー
25	水	ミレーフライ		米飯 ふりかけ 五目春巻き 納豆サラダ コンソメスープ ルナプリンくうめ組リクエストメニュー	自家製みかんヨーグルト
26	木	せんべい		米飯 肉団子の甘辛煮 フライドポテトの塩昆布和え 五目みそ汁 オレンジ	コーンカップケーキ
27	金	キャンディーズ		お楽しみ弁当	いちごババロア
28	土	ビスコ		土曜給食	菓子
29	日				
30	月	せんべい		鶏ごぼうの炊込みご飯 ツナとおぎの卵焼き スティックゼリー ちくわときゅうりの和え物 切り干し大根のみそ汁	麩のラスク
31	火	ミレーフライ		米飯 豆腐入りナゲット ごぼうのサラダ 島田汁 バナナ	自家製いちごヨーグルト

	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	525	19.3	15.2	275	2.1	178	0.32	0.30	26	3.6	1.9
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4.0	1.9
充足率(%)	91	82	96	102	80	79	100	83	144	90	100
3才未満児	452	14.8	12.2	235	1.6	140	0.26	0.22	22	3.0	1.6
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.30	18	3.3	1.7
充足率(%)	98	79	100	104	70	70	104	73	122	91	94

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

# 7月しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。



五和保育園  
平成30年度6. 29発行

## どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり血液や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命の危険が及ぶこともあります。

## 飲みすぎに注意！

### ペットボトル入り甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入り甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分の多い飲み物を飲む場合は、コップにいれて、少量飲むようにしましょう。

### 食事から

水分は汁物、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。味噌汁やスープなどからミネラル補給をしましょう。

### スポーツ時

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。ミネラル補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれているので、多飲するのはさげましょう。

## 6月14日 (木)

森町の鈴木農園さんよりとうもろこしを、寄付して頂きました。ありがとうございました。おやつにゆでて頂きました。子どもたちは、甘くて美味しい！と 大喜びでした。



## 6月13日 (水)

### フィンアラモードクッキング

フィンに、チョコやクッキー・シュガー・生クリームで、子どもたちがデコレーションしました。みんな楽しそうにデコレーションしていました。



お楽しみ弁当  
27日(金)  
さくら以上児は  
空の弁当箱を  
持参して下さい。



### ミートソーススパゲティ

\* 材料大人2人子ども2人 \*

- A { パスタ 200g
- 豚ひき肉 200g
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 玉葱 1/2個
- B { 人参 1/4個 ピーマン1個

- C { トマト水煮缶 1/2缶
- 砂糖 大さじ1 1/2
- ケチャップ 大4 1/2
- ソース 小さじ2
- コンソメ キューブ1個
- 水 適宜

\* 作り方 \*

- ① にんにく、Bの材料をみじん切りにする。
- ② Aをサラダ油で鍋で炒める。
- ③ ②に火が通ったら、Bを入れ炒める。
- ④ ③が透き通ったら、Cの調味料を入れ、15分程度煮込む。
- ⑤ 味を整える。
- ⑥ パスタを袋の茹で時間通り茹で、⑤をかけてできあがり。