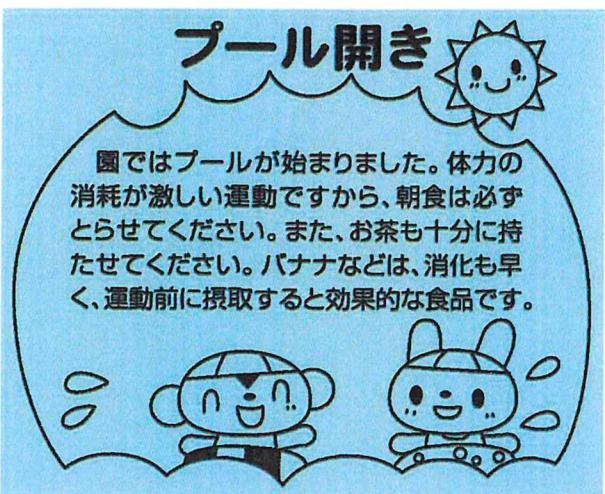


7月しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。

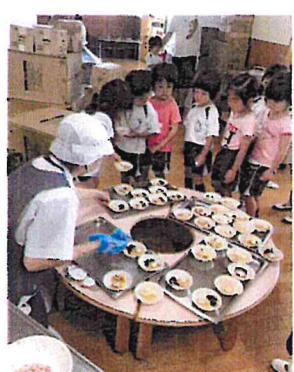


土用の丑の日 「ウナギ」

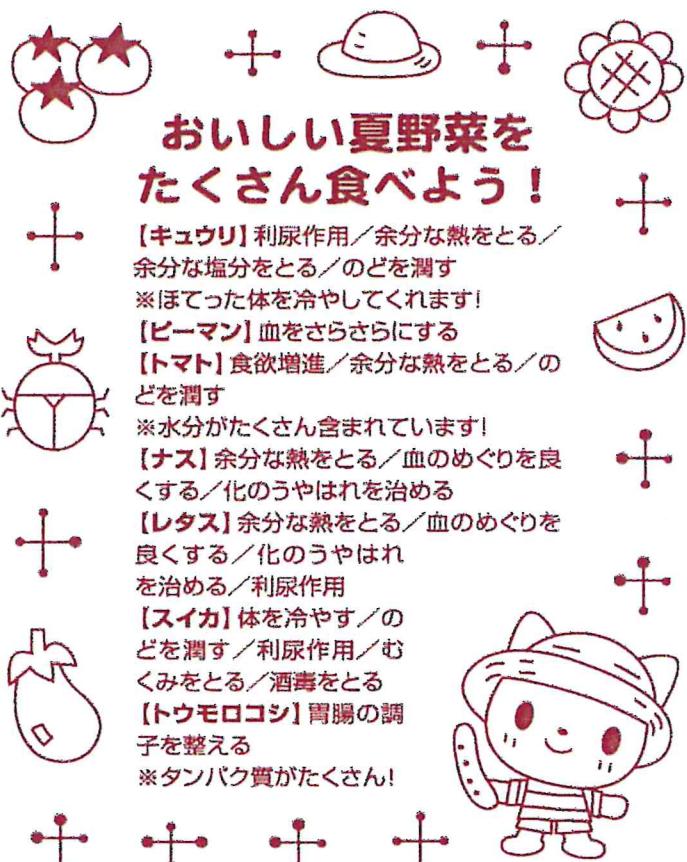
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

6月4日（金）ケロケロサンド

パンにちくわときゅうりで目を作り
かえるにしました。
子どもたち大喜びでした。

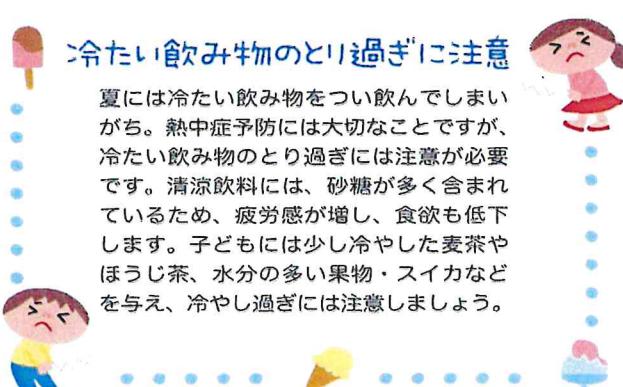


五和保育園
令和3年6. 30発行



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいかが。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



出前ホットケーキ屋さん

毎週火曜日に、給食員がお部屋に行って焼きました。何回もおかわりに来る子どもたちがたくさんいました。

大好評でした





7月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	木	せんべい	採れたよ！クッキング 年長 年中	五目寿司 じゃがいも団子 きゅうりのひたひた とうがん汁 甘夏みかん缶	あんぱん 冷茶
02	金	ビスコ	年中 とうもろこしの皮むき さくら 茄子とピーマンの炒め物	挽肉とピーマンのジャージャーめん かぼちゃのカップ焼き いんげんとツナごま和え バナナ	ゆでとうもろこし 幼児牛乳
03	土	せんべい		土曜保育給食	栗子
05	月	せんべい		米飯 チーズ入りコロッケ ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え 切干大根のみそ汁 パイン缶	いちごババロア お菓子屋 0.1歳
06	火	ミレーフライ		米飯 魚のピザ風焼き 切干大根のねりごま和え 田舎汁 バナナ	麦のラスク りんごジュース お菓子詰め放題 2.4歳
07	水	ハイハイイン		米飯 野菜たっぷり夏マー婆 キャベツのしらす和え スマイルボテ チーズ	フルーツゼリー
08	木	ハイハイイン		米飯 鶏肉のごま焼き カニカマ入りドレッシングサラダ 島田汁 メロン	パルメザンクッキー 野菜ジュース お菓子詰め放題 3.5歳
09	金	クラッカー		米飯 スナックポーク マッシュボテトウインナーのせ ごぼうのサラダ オレンジ	ブランケット 牛乳
10	土	ハイハイイン		土曜保育給食	栗子
12	月	せんべい		米飯 野菜メンチかつ ひじきと玉ねぎのサラダ 大根のスープ チーズ	ココアトースト ジョア
13	火	ハイハイイン	たんぽぽ ゼリー	米飯 鮭チーズ 大豆とひじき炒り煮 夏野菜のみそ汁 バナナ	シリアルおこし 幼児牛乳
14	水	ミレーフライ		おにぎりの日	ゼリー屋さん
15	木	せんべい		米飯 トマトハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ 野菜スープ 甘夏みかん缶	自家製ももヨーグルト せんべい
16	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	栗子 アシドミルクイチゴ
17	土	ミレーフライ		土曜保育給食	栗子
19	月	せんべい		やきそばパン マカロニシチュー 大根とカニカマのサラダ バナナ	ポップコーン屋さん
20	火	ビスコ	年少 バーベキュー	米飯 まぐろカツ 切干し大根煮 けんちん風みそ汁 メロン	桃のカップケーキ ぶどうジュース
21	水	クラッcker		夏野菜のカレー コロコロサラダ ワイン炒め すいか	抹茶ごまクッキー 幼児牛乳
24	土	ミレーフライ		土曜保育給食	栗子
26	月	ミレーフライ		塩昆布ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごま和え 五色スープ オレンジ	ひまわりゼリー
27	火	ハイハイイン		ツナコーン冷やしうどん 高野豆腐入りつくね おかかきゅうり バナナ	自家製カラフルヨーグルト
28	水	クラッcker		土用の丑 うな玉丼 彩りきゅうりの酢の物 そうめん汁 プリン	アイス屋さん 乳児はゼリー
29	木	ビスコ		ごま入りおさくらごはん ツナとねぎの卵焼き かぼちゃのマリネ わかめのすまし汁 オレンジ	砂丘トースト 幼児牛乳
30	金	せんべい		米飯 チキンのトマトさっぱり煮 ブロッコリーとコーンのサラダ もやしとわかめスープ ミニゼリー	ふわふわバナナケーキ 牛乳
31	土	ミレーフライ		土曜保育給食	栗子

	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	598	19.5	19.3	210	2	192	0.34	0.29	30	4.2	2.2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	104	85	112	81	83	95	110	81	167	91	116
3才未満児	565	16.3	17.2	221	1.8	159	0.29	0.25	26	3.8	2
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	122	88	124	103	78	84	116	89	144	103	125

7月きゅうしょくイベント

いろいろ お店屋さん

14日(水) ゼリー屋さん…カラフルなゼリーがならびますよ！
19日(月) ポップコーン屋さん…子供たちの目の前でつくって
たべます！
28日(水) アイス屋さん…2種類のアイスから選びます！

お菓子詰め放題

5日(月) 0.1歳(お菓子屋さん)
6日(火) 2歳 年中 8日(木) 年少 年長
給食室がお菓子屋さんに変身！
好きなお菓子をカップにつめます。
いくつはいるかな？



14日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

16日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

