



# きゅうしょく だより



足近保育園  
令和6年7月26日

セミの鳴き声も聞こえるようになり、暑い日が続いていますね。暑くなると食欲が低下しがちですが、水分補給をこまめにし、何でもバランス良く食べ、元気に夏を乗り切りたいものです。子どもたちは、今年から初の試みの水遊びをととても楽しんでいます。畑の夏野菜もミニトマトやきゅうり、ピーマン、なす、おくら、ささげなども夏の暑さと戦いながらなんとか、成長してくれています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。旬の野菜を食べることは理にかなっていると言えますね。

## あかのおさ5 かぼちゃの肉巻き

- 材料(子ども1人分)
- かぼちゃ……………25g
  - 片栗粉……………1g(小さじ1/3)
  - 豚ロース(薄切り)……………30g
  - 油……………2g(小さじ1/2)
  - A みりん……………1.5g(小さじ1/4)
  - しょう油……………2.5g(小さじ1/3強)
  - 水……………3g(小さじ3/5)



### 作り方

- かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて厚さ1.5cm・長さ3.5cmに切り、串がスッと通る程度に蒸す(蒸し過ぎない)。
- ①の粗熱がとれたら片栗粉を薄くつけ、豚肉で巻く。
- フライパンに油を熱し、②を焼く。余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。
- 両面が焼けたらAを入れて、汁気がなくなるまでからめながら煮詰める。

エネルギー(子ども1人分)	
たんぱく質 6.4g	鉄 0.2mg
脂質 7.8g	食物繊維 0.9g
カルシウム 6mg	食塩相当量 0.4g

## あかのおさ5 豚肉ときゅうりの炒め物

- 材料(子ども1人分)
- 豚もも肉……………25g
  - にんじん……………5g
  - きゅうり……………30g(1/2本)
  - 油……………1g(小さじ1/4)
  - A 砂糖……………1.5g(小さじ1/2)
  - しょう油……………1.8g(小さじ1/3弱)
  - ごま油……………1g(小さじ1/4)
  - みりん……………0.5g
  - みそ……………0.5g



### 作り方

- 豚肉は2cmに切る。
- にんじんは厚さ約3mmのいちよう切り、きゅうりは縦半分にとってから5mmの斜め切りにしてすべゆで、水気をきっておく。
- 熱したフライパンに油をひき、①②を炒め、Aで調味し味をなじませる。

エネルギー(子ども1人分)	
たんぱく質 5.6g	鉄 0.3mg
脂質 4.6g	食物繊維 0.5g
カルシウム 11mg	食塩相当量 0.4g

☆畑ニュース☆ 今年も甘くておいしいすいかがいっぱい収穫出来ました。毎日、自然の恵みに感謝しながらいただいています。

夏の風物詩として昔から日本人には親しまれてきたすいか、すいかは95%が水分と言うだけあって一見、栄養的にはたいしたことがなさそうに思われがちですが、意外に多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。主な成分はビタミンA、B1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなどが含まれています。暑い夏に食べるすいかはやっぱり格別なおいしさですね。

猛暑が続いたかと思えば突然の雷や突風、大雨が降ったりと夏野菜が思うように採れません。当たり前のように毎日、口にしている夏野菜ですが、旬を感じながら感謝の気持ちを持っていただきましょう。献立は極力変更しないよう、努力しておりますが畑の野菜の成長により変更することがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。たくさん採れる場合は家庭にお野菜をおすそ分けすることもあります^^美味しく調理して下さいね。

保育園の給食に関するご感想やご意見等もお待ちしています。是非お気軽にお寄せください。

※先日は食育アンケートにご協力いただきありがとうございました。いただいたご意見は、今後の足近保育園の食育に活かしていきます。結果についても、まとめて後日配布させていただきます☆



# 献立表

発芽玄米ごはんは、夏場はおやすみです。  
☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価			日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価				
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質		
1	木	牛乳 ビスケット	凍々子のハヤシライス	牛乳 せんべい	555 Kcal	21	水	牛乳 ビスケット	ごはん・豆腐の中華煮	牛乳 せんべい	523 Kcal	21	水	牛乳 ビスケット	ごはん・豆腐の中華煮	牛乳 せんべい	523 Kcal
			ちりめんサラダ・チーズ		18.3 g				しゅうまい・ミニトマト		20.1 g						
			フルーチェ		18.9 g				ゼリー		15.4 g						
2	金	牛乳 バナナ	ごはん・太刀魚の唐揚げ	ジョア せんべい	525 Kcal	22	木	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・鯖の塩焼き	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	583 Kcal	22	木	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・鯖の塩焼き	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	583 Kcal
			浅漬け・味噌汁		19.7 g				ポテトサラダ・味噌汁		13 g						
			すいか		11.2 g				ヨーグルト		17.5 g						
5	月	牛乳 せんべい	ごはん・生姜焼き風炒め物	牛乳 クッキー	586 Kcal	23	金	牛乳 バナナ	チキンライス・ミニオムレツ	ジョア せんべい	516 Kcal	23	金	牛乳 バナナ	チキンライス・ミニオムレツ	ジョア せんべい	516 Kcal
			ごぼうサラダ・味噌汁		18.5 g				きゅうり浅漬け・野菜スープ		19.5 g						
			すいか		24.2 g				パン		12.7 g						
6	火	牛乳 ボーロ	ごはん・サバの味噌煮	アシドミルク せんべい	514 Kcal	26	月	牛乳 サンドイツ チ	ごはん・鯖のピザ風焼き	幼児牛乳 ☆青のリトース ト	522 Kcal	26	月	牛乳 サンドイツ チ	ごはん・鯖のピザ風焼き	幼児牛乳 ☆青のリトース ト	522 Kcal
			ひじき煮物・すまし汁		15.5 g				切干ナポリタン・味噌汁		22.9 g						
			ゼリー		7.9 g				なし		13.9 g						
7	水	牛乳 カミカミ昆 布	ごはん・チンジャオロース	幼児牛乳 ☆フルーツケー キ	562 Kcal	27	火	牛乳 ボーロ	パン・チリコンカン	牛乳 せんべい	573 Kcal	27	火	牛乳 ボーロ	パン・チリコンカン	牛乳 せんべい	573 Kcal
			かぼちゃサラダ・夏豚汁		26.3 g				ナゲット・グリーンサラダ		22.7 g						
			すいか		10.3 g				オレンジ		21.5 g						
8	木	牛乳 ビスケット	ごはん・チキンオーブン焼き	ヨーグルト せんべい	560 Kcal	28	水	牛乳 ビスケット	ごはん・春雨の炒め物	アシドミルク せんべい	514 Kcal	28	水	牛乳 ビスケット	ごはん・春雨の炒め物	アシドミルク せんべい	514 Kcal
			春雨サラダ・味噌汁		23.2 g				納豆サラダ・トマトと卵のスー		13.6 g						
			バナナ		12 g				バナナ		10.1 g						
9	金	牛乳 せんべい	ごはん・肉じゃが	幼児牛乳 せんべい	555 Kcal	29	木	牛乳 ジャコトー スト	ごはん・鮭の塩焼き	牛乳 ビスケット	629 Kcal	29	木	牛乳 ジャコトー スト	ごはん・鮭の塩焼き	牛乳 ビスケット	629 Kcal
			厚焼き玉子・味噌汁		20.2 g				きんぴらごぼう・だご汁		22.1 g						
			ヨーグルト		16.1 g				なし		11 g						
19	月	牛乳 バナナ	ごはん・鮭の味噌焼き	牛乳 クラッカー	603 Kcal	30	金	牛乳 せんべい	鶏ごぼうごはん・肉団子	幼児牛乳 せんべい	504 Kcal	30	金	牛乳 せんべい	鶏ごぼうごはん・肉団子	幼児牛乳 せんべい	504 Kcal
			グリーンサラダ・味噌汁		14.7 g				おかか和え・味噌汁		19.6 g						
			ゼリー		16.6 g				ヨーグルト		17.7 g						
20	火	牛乳 ボーロ	ごはん・茄子ミンチ	ヨーグルト せんべい	473 Kcal	20	火	牛乳 ボーロ	ごはん・茄子ミンチ	ヨーグルト せんべい	473 Kcal	20	火	牛乳 ボーロ	ごはん・茄子ミンチ	ヨーグルト せんべい	473 Kcal
			茹でオクラ・麩汁		18.2 g												
			オレンジ		11.2 g												

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、  
いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。