



7月給食だより



平成29年6月30日
黒森保育園

行事	日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			未満児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー: たんぱく質: 脂 質: 分:塩
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1 土	クリームシチュー・オレンジ 野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃがいも、○菓子	鶏もも肉、バター、牛乳、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリンピース、野菜ジュース、オレンジ		牛乳 菓子	E:338 P:14.6 F:13.9 塩:1.6
	3 月	つくね焼き・オクラの和え物 オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖	厚揚げ、鶏挽肉、みそ、煮干、ごま、○かつお節、○ごま	◎バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、しょうが、オレンジ	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:326 P:17.5 F: 9.2 塩:2.0
	4 火	白身魚の梅焼き・ささぎのごまよごし バナナ・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖、焼き麴	カレイ、豆腐、みそ、ごま、煮干、○牛乳	◎オレンジ、人参、いんげん、ほうれん草、梅びしお、バナナ	オレンジ	牛乳 菓子	E:217 P:13.8 F:17.3 塩:1.9
	5 水	野菜たっぷり麻婆・スティックきゅうり 晩柑・しそまき・レタスのスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○マカロニ	豆腐、豚挽肉、ベーコン、みそ	◎メロン、きゅうり、レタス、ねぎ、なす、孟宗、ピーマン、人参、たまねぎ、にんにく、しょうが、晩柑	メロン	※ ジョア かりかりマカロニ	E:434 P:20.5 F:17.3 塩:2.2
	6 木	コーンコロケ・茹かキャベツ オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	豚挽肉、みそ、煮干、卵、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、コーン、プチトマト、人参、きゅうり、オレンジ	バナナ	牛乳 菓子	E:437 P:14.2 F:15.8 塩:1.9
おたのしみ献立	7 金 ★	冷やし中華・デザートゼリー	中華麺、ごま油、○せんべい	錦糸卵、ハム、ホイップ、煮干、昆布、○牛乳	◎幼児野菜ジュース、トマト、きゅうり	ジュース	牛乳 菓子	E:498 P:17.1 F:17.7 塩:1.5
0.1歳児参観日	8 土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	しいたけ、玉ねぎ、グリンピース、人参、バナナ、◎みかんジュース		ジュース 菓子	E:354 P:13.1 F:13.9 塩:0.8
	10 月	照焼きチキン・伴三糸 オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、ごま油、○せんべい	鶏もも肉、錦糸卵、みそ、ハム、煮干、○牛乳	◎バナナ、かぼちゃ、きゅうり、小松菜、人参、しょうが、にんにく、オレンジ	バナナ	牛乳 菓子	E:313 P:17.2 F:11.8 塩:2.2
	11 火 ◎	ウインナーの変わり味噌和え・バナナ ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、焼き麴、砂糖、サラダ油、ごま油	ウインナー、みそ、煮干	◎メロン、きゅうり、きゃべつ、小松菜、えのき、ピーマン、バナナ	メロン	※ 牛乳 蒸しパン	E:458 P:15.3 F:22.6 塩:2.7
カレーパーティー	12 水	夏野菜カレー・ドレッシングサラダ 牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油	豚肉、牛乳	◎幼児ぶどうジュース、玉ねぎ、キャベツ、人参、なす、トマト、きゅうり、ピーマン、コーン、かぼちゃ、みかん缶、パイン缶	ジュース	麦茶 菓子	E:356 P: 7.4 F:17.4 塩:2.1
	13 木	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ トマト・メロン・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、煮干、○牛乳	◎バナナ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、えのき、人参、いんげん、ねぎ、メロン、○とうもろこし	バナナ	※ 牛乳 とうもろこし	E:392 P:18.5 F:20.9 塩:1.7
	14 金	かき揚げ・ごまきゅうり ゆかり・オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、油、薄力粉	ウインナー、豆腐、みそ、卵、煮干、ごま、○牛乳	◎メロン、キャベツ、きゅうり、えのき、人参、いんげん、ねぎ、オレンジ	メロン	牛乳 菓子	E:318 P:15.7 F:13.1 塩:2.1
	15 土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	豚肉、牛乳	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:342 P:13.4 F:13.4 塩:1.1
	18 火	焼魚・五目豆 オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、こんにゃく、砂糖、油	鮭、厚揚げ、大豆、竹輪、みそ、わかめ、煮干、昆布	◎バナナ、人参、ごぼう、しいたけ、オレンジ	バナナ	アイス	E:259 P:18.1 F:10.3 塩:2.1
	19 水	チキンカツ・海藻サラダ バナナ・コーンポタージュ	胚芽米(未)、コーンピューレ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、油	鶏肉、牛乳、ツナ、生クリーム、卵、バター、わかめ、○牛乳	◎メロン、トマト、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、バナナ	メロン	牛乳 菓子	E:436 P:23.7 F:16.5 塩:1.8
	20 木	チンジャオロース・オクラのおかか和え すいか・中華スープ	胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、○ホットケーキミックス、○油、○砂糖	豚肉、かまぼこ、○卵、○ハム、○チーズ、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、孟宗、きゅうり、コーン、オクラ、人参、にんにく、しょうが、すいか、○人参	バナナ	※ 牛乳 チーズマフィン	E:433 P:20.6 F:17.0 塩:2.1
	21 金	ほっけの竜田揚げ・すき昆布の含め煮 メロン・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、油、片栗粉、砂糖	ほっけ、厚揚げ、豚肉、みそ、煮干、昆布、○牛乳	◎バナナ、小松菜、人参、しょうが、メロン	バナナ	牛乳 菓子	E:328 P:19.7 F:15.3 塩:2.3
夏祭り	22 土	豚肉のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、バナナ		※ 出店	E:653 P:29.7 F:26.8 塩:3.2
	24 月 ◎	アジの和風南蛮・おひたし すいか・しょうゆ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、焼き麴、砂糖	アジ、豆腐、煮干、○セラチン	◎バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、オクラ、にんにく、すいか、○りんごジュース	バナナ	※ 乾杯ゼリー	E:318 P:15.1 F: 7.0 塩:1.8
	25 火	ポークビーンズ・しょうゆフレンチ メロン・わかめスープ	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油、○コーンフレーク	豆腐、豚肉、大豆、ベーコン、○ヨーグルト、○ホイップ	◎オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、ほうれん草、ねぎ、トマトピューレ、メロン	オレンジ	※ ヨーグルトパフェ	E:348 P:13.5 F:15.7 塩:2.3
酒保調理献立	26 水 ★	カジキの甘酢和え・ゆかり和え すいか・ごま汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、ねりごま	カジキ、豆腐、みそ、すりごま、煮干、○牛乳、○卵黄	◎バナナ、もやし、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、人参、えのき、すいか	バナナ	※ 牛乳 スティックパイ	E:339 P:16.3 F:16.2 塩:2.3
誕生会	27 木 ★	ビビンバ・ゼリーアラモード えのきのスープ	胚芽米、砂糖、油	豚肉、錦糸卵、わかめ、ホイップ、みそ、ごま、○アイス	◎幼児りんごジュース、もやし、きゅうり、ぜんまい、えのき、人参、しょうが	ジュース	アイス	E:623 P:17.1 F:20.5 塩:3.0
	28 金	鶏肉のから揚げ、押麦のサラダ オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、押麦、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、ハム、みそ、煮干、○牛乳	◎メロン、チンゲン菜、きゅうり、コーン、トマト、しょうが、オレンジ	メロン	牛乳 菓子	E:339 P:18.3 F: 14.4 塩:2.0
星組お楽しみ会	29 土 ★	焼きそば・オレンジ・牛乳	焼きそば麺	豚肉、牛乳、○アイス	キャベツ、人参、もやし、オレンジ		アイス	E:365 P:14.2 F:17.1 塩:1.7
	31 月	ハッシュドポーク・コーンサラダ バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、生クリーム、バター、牛乳	◎メロン、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、マッシュルーム、バナナ、○桃缶、○パイン缶、◎みかん缶	メロン	※ フルーツポンチ	E:440 P:15.9 F:18.8 塩:1.9

◆発注等の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★は完全給食の日です。◎はかみかみデーです。※は手作りおやつです。
★は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

十分な睡眠をとりましょう

夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとりましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝つけない場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。



★お楽しみ献立★

6月のお楽しみ献立は、えいすけ先生が考えてくれた「冷やしうどん」でした！かき揚げもついて、みんなお腹いっぱいになりました。今月は、ゆめか先生が考えてくれる献立です。お楽しみに～♪



言葉遊び コケッココ症候群

1人で食事をする「孤食」、食事を抜いてしまう「欠食」、1人ずつ違うものを食べる「個食」、いつも同じ物ばかり食べている「固食」。これらの頭文字「コケ・コ・コ(孤欠個固)」をつなぎ合わせ、現代の食習慣の乱れを表す言葉として「コケッココ症候群」(またの名を「ニワトリ症候群」と言われています。家族それぞれがどんな食事をしているか、言葉とともに見直してみましょう。

