



# はなまんだより

2022年7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなる為、食欲が低下をして水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう。元気に夏を楽しんでもらえるよう、給食でも旬の夏野菜を取り入れ、栄養バランスのよい食事を提供していきたいと考えています。



今年もコロナの影響で神戸方面からは参加が出来ませんでしたが、6月2日に京都の姉妹園のしずかこども園の子ども達は、いつもお世話になっている農家さんの畑で、田植えを体験させていただきました。お天気にも恵まれ、農家さんの話を聞いた後は、みんなで稲を植えました。



稲を植えた後は、恒例の泥んこ遊びでした。田んぼの中を走り回り全身泥だらけになりながらも、とても楽しそうに微笑ましかったです。



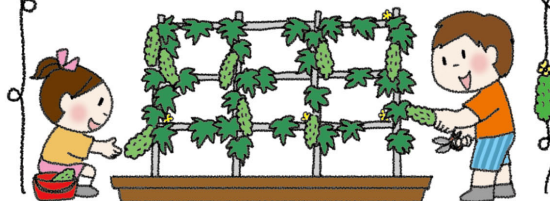
## お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

## ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



〇〇献立一覧表〇〇

2022年 7月

[モーツアルト]

						1(金)		2(土)	
昼食						おついたち赤飯 さばの味噌煮 れんこんの金平風 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ:オレンジ		チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ:グレープフルーツ	
昼間食						フレンチトースト 牛乳		カスタードロール 牛乳	
成分値						<一日合計> エネルギー 596 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 303 mg 塩分 1.9 g		<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 205 mg 塩分 1.7 g	
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)			
昼食	あじのカレー風味揚げ 五目豆 しめじとわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:ごま香るきゅうりの浅漬け	鶏肉のトマト煮込み じゃこピーマン 麩となめこの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:キャベツのサラダ	カラフルカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	◎七夕 おにぎり(菜めし) 七夕そうめん かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ:すいか	◎世界の料理in韓国 チャプチェ 大豆もやしのナムル わかめの韓国風スープ 七分つき玄米ごはん 一品:トマトのナムル	他人どんぶり 三色なます じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ			
昼間食	きなこマカロン 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	七夕ブルーチェ(オレンジ) 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	ミニメロンパン 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 491 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 262 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 219 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 605 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 245 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 453 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 232 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 272 mg 塩分 0.8 g	<一日合計> エネルギー 651 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 260 mg 塩分 1.6 g			
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
昼食	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き ひじきの和風煮 かき玉風味味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	おにぎり(ゆかり) 冷やし中華 なすのそぼろ煮 一品:大根の梅和え	かれないのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:ズッキーニのオープン焼き	◎バイキング 鮭のフライ ●肉団子の照り焼き ほうれん草のごま和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	そぼろ丼 きゅうりとしらすの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:オレンジ			
昼間食	いももち 牛乳	ピザトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	麩のラスク 牛乳	シヨコロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 284 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 298 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 624 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 206 mg 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 256 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21 g カルシウム 321 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 521 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 247 mg 塩分 1.6 g			
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)			
昼食	海の日	どうもろこごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしとモロヘイヤの磯和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	肉じゃが 枝豆とひじき入り白和え 麩となすのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	◎世界の料理inスペイン さばのトマトソース焼き 人参とオレンジのサラダ ガスパチョ 七分つき玄米ごはん 一品:きのこのソテー	うな玉ちらし 大根とさつま揚げの炊いたん わかめと豆腐の味噌汁 一品:なすの胡麻和え	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:バナナ			
昼間食		オレンジゼリー 牛乳	生クリームサンド 牛乳	幼児:わらびもち 乳児:バナナ 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 313 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 259 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 612 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21 g カルシウム 245 mg 塩分 0.6 g	<一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15.1 g カルシウム 304 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 230 mg 塩分 1.2 g			
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
昼食	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しいたけとはんぺんのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	鶏肉の照り焼き キャベツとツナの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:オクラとなめこの和え物	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	◎郷土料理in岐阜 きんぎょ飯 けいちゃん 糸こぶ とうがん汁 フルーツ:バナナ	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	焼きそば プロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ:りんご			
昼間食	アメリカンドック 牛乳	メロンパントースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	リンゴのショートブレッド 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	カスタードロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 303 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 517 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 271 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18 g カルシウム 204 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 530 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 230 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 641 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 298 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 350 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14 g カルシウム 264 mg 塩分 1.1 g			

※都合により献立を変更することがあります。