



給食メニュー



2022/7月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、じゃがいもの千切り炒め、そうめん汁	牛乳、豆腐団子
2	土	ねばねばうどん、豆腐つくね、バナナ	牛乳、菜飯おにぎり
3	日		
4	月	ごはん、魚のケチャップあんかけ、ほうれん草のサラダ、大根とわかめのみそ汁、パイン	牛乳、ココアプリン
5	火	ごはん、カレー肉じゃが、いんげんのマヨあえ、豆腐とねぎのみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう
6	水	中華丼、トマトのはるさめサラダ、豆腐コーンスープ、オレンジ	牛乳、豆乳ババロア、ビスケット
7	木	お星さまハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツポンチ	豆乳ココア、七夕ゼリー
8	金	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、かぼちゃサラダ、チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳、わかめおにぎり
9	土	プルコギ丼、しいたけと豆腐のトロみスープ、フルーツミックス	牛乳、蒸し芋
10	日		
11	月	ごはん、ししゃものチーズフライ、きゅうりの華風サラダ、五目みそ汁	牛乳、黒糖蒸しパン
12	火	ごはん、ピーマンの細切り炒め、さつま芋の甘煮、豆腐とたまねぎのみそ汁	牛乳、ヨーグルトチーズケーキ
13	水	冷やし中華、焼きかぼちゃ天、フルーツ牛乳寒天	牛乳、くるくるあんこクレープ
14	木	チーズサンドパン、鶏肉のトマト煮込み、キャベツとコーンのソテー、バナナ	牛乳、昆布おにぎり
15	金	ごはん、大豆の天ぷら、きゅうりとチーズの酢の物、キャベツとあげのみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
16	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、小松菜のごまあえ、もやしといものみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
17	日		
18	月	<海の日>	
19	火	ごはん、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ひじきと枝豆のサラダ、だいこんとなめこのみそ汁	牛乳、ココア蒸しパン
20	水	夏祭りお楽しみメニュー♪	牛乳、アイスクリーム
21	木	パン、キャベツと豚肉の重ね蒸し、粉ふき芋、ゆでブロッコリー、野菜コーンスープ	牛乳、焼きおにぎり
22	金	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、はるさめのトロみスープ	牛乳、フルーツヨーグルト
23	土	ごはん、ひじきの厚焼き卵、ブロッコリーのチキンサラダ、キャベツといものみそ汁	牛乳、いちごジャムケーキ
24	日		
25	月	わかめごはん、白身魚のフライ、ポテトサラダ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳、豆乳もち
26	火	さけの香り丼、切干し大根のサラダ、なすとえのきのみそ汁、フルーツミックス	牛乳、かぼちゃパン
27	水	夏野菜カレー、ツナサラダ、メロン	豆乳ココア、小倉ミルクゼリー
28	木	パン、チキンナゲット、ブロッコリーとトマトのごまサラダ、ズッキーニのスープ	牛乳、豆おにぎり
29	金	ごはん、ぎょうざ、チンゲン菜の中華あえ、じゃがいもとのりのスープ	牛乳、フレンチトースト
30	土	豚肉のあんかけ丼、きゅうりとえのきたけのあえもの、豆腐と卵のみそ汁	牛乳、もちもちミルクパン
31	日		

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎回2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています。（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。



★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。

【下処理】

●苦み・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦みを減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

●やわらかくなりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感がでるまでゆっくりと煮ます。



今年も園では、色々な野菜の苗を植えて育てています。おいしい野菜がたくさん収穫できるのを楽しみにしています♪

●薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用にはやわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。

★野菜への関心を高めよう

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色華やか、新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。

～野菜ジュースの栄養について～

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているためとても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースのよいところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば安心！と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。