

メニュー表								
2015年07月		国風第一幼稚園			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
日付	献立名	食材(材料)名			(kcal)	(g)	(g)	(g)
		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日 (水)	散らし寿司 星型ハンバーグ 枝豆 プチゼリー	精白米 上白糖 プチゼリー	鶏糸卵 でんぶ 焼きのり 星型ハンバーグ 枝豆	乾燥しいたけ にんじん いんげん トマトケチャップ	405	13.5	8.4	2.0
☆七夕メニュー☆								
2日 (木)	ご飯 肉じゃが 白身魚のカレー風味フライ もやしのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	豚小間肉 お魚カレー風味フライ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし 青菜 ホールコーン	411	11.7	10.6	1.1
3日 (金)	ひじきご飯 さばの塩焼き コールスローサラダ 黄桃缶	精白米 上白糖 めんつゆ コールスロドレッシング	ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 さば	にんじん キャベツ いんげん 黄桃缶	394	18.2	10.7	2.1
6日 (月)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま 酢	チキンカツ かまぼこ	ごぼう にんじん キャベツ いんげん	441	11.8	16.9	1.4
7日 (火)	菜めしご飯 肉団子の甘酢がけ 誕生会 おさつスティック 切干大根のサラダ 青りんごゼリー	精白米 キャノーラ油 酢 上白糖 片栗粉 さつまいも 和風ドレッシング 青りんごゼリー	肉団子 枝豆	菜飯の素 たまねぎ トマトケチャップ 切干し大根 キャベツ にんじん	541	10.2	17.2	1.3
8日 (水)	ご飯 白身魚の煮付け コーンポテト 大根とオクラの醤油マヨ和え	精白米 上白糖 じゃがいも マーガリン マヨネーズ	ホキ プレスハム	ホールコーン パセリ粉 だいごん にんじん オクラ	362	15.7	6.1	1.8
9日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 蒸しシュウマイ シーザーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豚小間肉 しゅうまい 炒り卵	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	401	13.3	11.6	1.2
10日 (金)	カレーライス チキンナゲット もやしの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚ひき肉 チキンナゲット	たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし 青菜 ホールコーン	490	12.9	14.3	2.4
13日 (月)	ご飯 エビチリ ポークウインナー カリフラワーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング	えびフリッター うずら卵 ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ しょうが カリフラワー にんじん 青菜	430	12.4	16.4	0.9
14日 (火)	冷やしうどん イカドーナツのフライ 誕生会 キャベツのごま風味サラダ ストロベリーゼリー	うどん マヨネーズ めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング ストロベリーゼリー	鶏肉 乾燥わかめ イカドーナツ あおのり	にんじん ホールコーン キャベツ	430	12.5	14.0	3.6
15日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 焼きビーフン ブロッコリーのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 ビーフン ごま油 コールスロドレッシング	鶏もも肉 豚小間肉	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	505	16.7	21.3	1.4
16日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き ミートポテト もやしとオクラの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	さけ 豚ひき肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 もやし にんじん オクラ	389	16.9	9.0	1.5
平均					433	13.8	13.0	1.7

給食のメニュー配膳例

メニュー表と一緒にご覧ください。



7月7日(火)



7月8日(水)



7月9日(木)



7月10日(金)



7月13日(月)



7月14日(火)



7月15日(水)



7月16日(木)



夏の正しい水分補給

夏場はたくさん汗をかくため、水分補給が重要です。水分補給にジュースやお茶を飲む機会が増えます。

しかし、ジュースにはとてもたくさんの砂糖が使われています。一般的に500mlのペットボトル飲料に使用されている砂糖の量は、全体量の約10%程度だといわれています。

そんなにたくさんの砂糖が入っているジュースが甘すぎずに飲めるのには理由があります。

【理由】

- ・ 温度が低いほど甘さを感じにくい
- ・ 炭酸の清涼感で甘さを感じにくい
- ・ ジュース自体の味がさっぱりしたものが多いため、甘さを感じにくい

このようにさほど甘味を感じませんが、多くの糖分が含まれているため、飲みすぎると食欲がなくなり、夏バテの原因となります。

スポーツ飲料にも5%程度の糖分が含まれています。スポーツ飲料は激しい運動をしたときに汗として失われた水分を補給するものです。日常の水分補給として飲む習慣は好ましくありません。

のどがかわいた時は、カフェインを含まない麦茶や牛乳、水にレモン汁を加えたレモン水などで水分を補い、ジュースは控えめにしましょう。




土用の丑の日にうなぎを食べる理由

夏の土用の丑の日(2015年は7月24日と8月5日)に、体力回復の為にうなぎを食べると良いと言われています。

これは江戸時代に、旬が冬のうなぎが夏場に売れないと営業不振に悩むうなぎ屋から相談を受けた平賀源内(江戸中期の発明家)が「丑の日に“う”のつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えから梅干や瓜を食べていた当時の習慣を利用し、うなぎ屋の宣伝文句を考案したと言われています。

宣伝文句から始まった土用の丑の日にうなぎを食べる習慣ですが、うなぎにはビタミンが豊富に含まれているので、夏バテ予防に適しています。

編集/発行  株式会社アイコーメディカル

給食の時間は、育ち盛りの園児にとって、待ちに待った楽しみな時間です。本園の給食は、給食室で調理師により調理され、栄養バランスのとれた、安全で温かい食事を楽しめるよう配慮しています。

また、本園の給食業務は、幼稚園給食の専門業者に業務委託しています。調理方法など委託業者は、株式会社アイコーメディカル

(<http://www.aiko-medical.co.jp/service/preschool.html>)です。

アレルギーメニュー表
2015年07月

※該当のないアレルギー品目は表記されません。

国風第一幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名	卵	乳	小麦	えび	鶏肉	豚肉	牛肉	さけ	さば	魚介類	大豆	ごま	りんご	もも	いか	ゼラチン
1日	散らし寿司 (水)	しょうゆ(こいくち) 鰹だし すし酢 錦糸卵 でんぶ			○								○	○				
	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ つなぎ小麦・大豆(除去不可)			○		○	○					○	○				
	枝豆 フチゼリー	枝豆 フチゼリー											○			○		
2日	ご飯 (木)		○															
	肉じゃが	豚小間肉(除去不可) しょうゆ(こいくち) 鰹だし			○				○				○	○				
	白身魚のカレー風味フライ	お魚カレー風味フライ つなぎ小麦・大豆(除去不可)			○								○	○				
	もやしサラダ	ごまドレッシング			○								○	○				
3日	ひじきご飯 (金)	油揚げ(除去不可) 鶏ひき肉(除去不可) 鰹だし しょうゆ(こいくち) めんつゆ(除去不可)			○								○	○				
	さばの塩焼き	さば											○	○				
	コーンスローサラダ	コーンスロドレッシング			○								○	○				
	黄桃缶	黄桃缶																○
6日	ご飯 (月)		○															
	チキンカツ	チキンカツ つなぎ卵・乳・小麦・大豆(除去不可)			○				○	○			○	○				
	金平ごぼう	ブレッドソース しょうゆ(こいくち) 鰹だし			○								○	○				
	キャベツのさっぱり和え	ごま かまぼこ 酢 しょうゆ(こいくち)			○								○	○				
7日	菜めしご飯 (火)	菜飯の素											○	○				
	肉団子の甘酢かけ	肉団子 つなぎ小麦・大豆(除去不可) 中華だし 酢 しょうゆ(こいくち)			○		○	○					○	○				○
誕生会																		
	おさつスティック 切干大根のサラダ	枝豆											○	○				
	青りんごゼリー	和風ドレッシング 青りんごゼリー			○			○					○	○				
8日	ご飯 (水)		○															
	白身魚の煮付け	ホキ しょうゆ(こいくち) 鰹だし			○								○	○				
	コーンポテト	マーガリン エゾマ プレスハム			○								○	○				
	大根とオクラの醤油マヨ和え	しょうゆ(こいくち) マヨネーズ			○								○	○				
9日	ご飯 (木)		○															
	焼肉風炒め	豚小間肉(除去不可) しょうゆ(こいくち) 焼き肉のたれ 中華だし			○				○				○	○				○
	蒸しシュウマイ シーザーサラダ	しゅうまい 炒り卵 シーザーサラダドレッシング			○				○	○			○	○				
10日	カレーライス (金)	豚ひき肉(除去不可) コソマ ブレッドソース			○				○				○	○				
	チキンナゲット	チキンナゲット つなぎ卵・乳・小麦(除去不可)			○				○				○	○				
	もやしの和え物	めんつゆ											○	○				
13日	ご飯 (月)		○															
	エビチリ	えびフリッター つなぎ小麦・大豆(除去不可) しょうゆ(こいくち) 中華だし ごま油 うずら卵			○								○	○				○
	ポークウインナー カリフラワーサラダ	ホークウインナー 和風ドレッシング			○				○				○	○				
14日	冷やしうどん (火)	うどん 鶏肉 マヨネーズ めんつゆ(除去不可) 鰹だし			○								○	○				
誕生会																		
	イカドーナツのフライ	イカドーナツ つなぎ卵・乳・小麦(除去不可)			○				○				○	○				○
	キャベツのごま風味サラダ	ごまドレッシング			○								○	○				
	ストロベリーゼリー																	
15日	ご飯 (水)		○															
	鶏肉の唐揚げ(さっぱり味)	鶏もも肉 しょうゆ(こいくち) こしょう 酢			○								○	○				
	焼きビーフン	豚小間肉(除去不可) しょうゆ(こいくち) 中華だし ごま油			○				○				○	○				○
	ブロッコリーのサラダ	コーンスロドレッシング			○								○	○				
16日	ご飯 (木)		○															
	鮭の西京焼き	さけ 西京漬けのたれ											○	○				○
	ミートポテト	豚ひき肉(除去不可) トマトソース オリーブオイル(除去不可) めんつゆ			○				○				○	○				
	もやしとオクラの和え物	めんつゆ			○								○	○				

※今月は卵代替品該当メニューはございません。