



きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

気温も高くなり、夏をすぐ近くを感じる季節となりました。ですが、まだまだ雨模様で湿度も高く、食欲の落ちやすい時期です。しっかりと栄養を摂り、暑い夏に負けない体作りをしましょう！

梅ジュースを作りました！

毎年恒例の梅ジュース作り！今年もひばり組が頑張りました。だんだんと砂糖が溶けて、美味しそうなシロップができてきました！7月中に保育園のみんで飲む予定です。冷たくてあまーい梅ジュース、楽しみにしてください！



6月のクッキング

ゆき組 大葉入りとんかつ

薄切り肉に大葉を挟み、とんかつを作りました。お肉に塩こしょうをし、破かないよう丁寧に衣付けをしていました！自分で作ったとんかつはいつもより特別に感じたようでした。



ひばり組 ツナおかか和え

「何が始まるの〜？」と、始まる前から興味津々だったひばり組。キャベツをビリビリ、人参ぼきぼき。怖がる子、食べてしまう子もいましたが、最後は美味しい和え物ができました！



りす組 おかかサラダ

初めてバターナイフを使ったりす組。戸惑いながらも一生懸命に取り組む真剣な横顔は、成長を感じさせてくれました。調味料を入れてサラダの完成！いつもにも増してお野菜をたくさん食べました。



きりん組 松風焼き

大きなボウルにたくさん入った肉だねを力いっぱいぐるぐる！初めての感触に、色々な表情を見せていました。思い思いの形にしたら完成！十人十色の松風焼きが焼きあがりました。



ほし組 生姜焼き・ごま酢和え

切り慣れた人参に加え、今回は玉ねぎにも初挑戦！苦戦する場面もありましたが、大きさをきっちりと揃えて切れました。お肉を炒めるとシュー！っと良い音と良い匂い。色の変化にも気づき、五感を使ったクッキングになりました。



7月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	VA	VB ₁	VB ₂	VC	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	325kcal	12.8g	9.7g	168mg	470mg	1.4g	155 μgRE	0.15mg	0.22mg	18mg	1.2g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200 μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	464kcal	18.3g	13.9g	226mg	671mg	1.9g	221 μgRE	0.22mg	0.31mg	26mg	1.7g	3.5g

6月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	VA	VB ₁	VB ₂	VC	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	373kcal	14.2g	11.5g	183mg	534mg	1.4g	182 μgRE	0.20mg	0.24mg	19mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225 μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	531kcal	16.7g	16.5g	247mg	763mg	1.9g	260 μgRE	0.30mg	0.34mg	27mg	1.7g	3.8g