

7月 給食だより

今月の目標 たくさん食べて暑さに負けない体を作ろう！！

令和3年 7月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 主な材料 | おやつ | エネルギー (Kcal) | | |
|----|---|------------------------------|--------|----------------------|------|---|----------------|-----|
| 1 | 木 | ご飯 さばのみそ煮 おろし和え キャベツのみそ汁 | もも | お粥 煮魚 野菜煮 キャベツのみそ汁 | バナナ | さば かにかま 卵 油揚げ 大根 胡瓜 わかめ キャベツ 人参 しめじ | 豆乳プリン クラッカー | 609 |
| 2 | 金 | 山菜うどん 五目鶏つくね トマト | メロン | お粥 豆腐のそぼろ煮 トマト すまし汁 | メロン | 鶏肉 油揚げ かまぼこ ひき肉 豆腐 卵 うど ん 人参 乾燥椎茸 えのき 山菜ミックス ねぎ | 牛乳 南瓜ドーナツ | 577 |
| 3 | 土 | パン サラダ ミネストローネ (運動会雨天中止の場合) | バナナ | お粥 しらす煮 茹で野菜 ミネストローネ | バナナ | 卵 ベーコン レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッ コリー トマト缶 キャベツ 人参 玉ねぎ | 牛乳 お菓子 | 612 |
| 5 | 月 | ご飯 鮭の漬け焼 いんげんのごま和え けんちん汁 | オレンジ | お粥 煮魚 野菜煮 けんちん汁 | オレンジ | さけ 豆腐 油揚げ 里芋 ごま ミニトマト い んげん しめじ ごぼう 大根 人参 ねぎ | 牛乳 セサミバー | 597 |
| 6 | 火 | ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 もやしのみそ汁 | パイナップル | お粥 肉豆腐 南瓜煮 みそ汁 | バナナ | 豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 もやし 人参 しめじ わかめ | 牛乳 バナナ せんべい | 573 |
| 7 | 水 | ご飯 長いもグラタン 大根とツナのサラダ 小松菜のスープ | キウイ | お粥 鶏肉の煮物 煮野菜 スープ | キウイ | 鶏肉 牛乳 チーズ ツナ 豆腐 長いも 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 大根 パプリカ トマト 小 ほっけ チーズ 納豆 じゃが芋 オクラ ごぼう 人参 キャベツ しめじ ねぎ | 牛乳 シュガーラスク | 612 |
| 8 | 木 | ご飯 ほっけの塩焼き オクラとチーズの納豆和え 豚汁 | もも | お粥 煮魚 納豆和え 豚汁 | バナナ | ウィンナー 卵 エビフライ 玉ねぎ 人参 コー ン缶 パプリカ レタス キャベツ 胡瓜 ミニト マト | 牛乳 お菓子 | 593 |
| 9 | 金 | 七夕らいす えびフライ サラダ 天の川スープ | すいか | お粥 しらす煮 野菜煮 野菜スープ | すいか | ウインナー 卵 エビフライ 玉ねぎ 人参 コー ン缶 パプリカ レタス キャベツ 胡瓜 ミニト マト | 牛乳 セタカップケーキ | 678 |
| 10 | 土 | ご飯 ハヤシライス ウィンナー シーフードサラダ | バナナ | お粥 肉じゃが煮 煮野菜 すまし汁 | バナナ | 豚肉 ウィンナー えび いか じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース ブロッ コリー | ヨーグルト せんべい | 578 |
| 12 | 月 | ご飯 厚焼きたまご 大豆和え せんべい汁 | オレンジ | お粥 鶏肉の煮物 茹で野菜 せんべい汁 | オレンジ | 大豆 鶏肉 人参 ブロッコリー ごぼう しめじ ねぎ | 牛乳 南瓜ぜんざい | 595 |
| 13 | 火 | ご飯 ちくわカレー揚げ 酢の物 千切り野菜汁 | パイナップル | お粥 煮魚 野菜煮 千切り野菜汁 | バナナ | ちくわ チーズ しらす わかめ もやし 胡瓜 トマト 人参 大根 えのき | 牛乳 カリカリ野菜バー | 594 |
| 14 | 水 | ご飯 なす入り麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ | メロン | お粥 麻婆豆腐風 ナムル スープ | メロン | 豚ひき肉 豆腐 なす ねぎ 乾燥椎茸 たら もやし クリームコーン缶 卵 葉ねぎ | 牛乳 ふかし芋 | 605 |
| 15 | 木 | ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁 | もも | お粥 カレイの煮付け 煮野菜 みそ汁 | バナナ | かれない 油揚げ ベーコン れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ | 牛乳 お菓子 | 608 |
| 16 | 金 | そうめん 納豆とひじきのおとし揚げ トマト | すいか | お粥 納豆 トマト すまし汁 | すいか | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 納豆 かにかま そ うめん 乾燥椎茸 オクラ ねぎ たら ひじき | スキムミルク 人参蒸しパン | 605 |
| 17 | 土 | ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ | バナナ | お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 スープ | バナナ | ツナ かにかま 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 人 参 福神漬け トマト レタス 胡瓜 海藻ミック ス | 牛乳 ゆで卵 | 586 |
| 19 | 月 | ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え けの汁 | オレンジ | お粥 豆腐のそぼろ煮 お浸し けの汁 | オレンジ | 豆腐 鶏ひき肉 卵 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 椎茸 人参 みつ葉 ほうれん草 ごぼう 大根 | 牛乳 もちもちお焼き | 597 |
| 20 | 火 | ご飯 ピーマンの肉詰め 南瓜サラダ かきたま汁 | パイナップル | お粥 肉そぼろ 南瓜サラダ すまし汁 | バナナ | 豚ひき肉 卵 ベーコン 高野豆腐 ピーマン 玉 ねぎ 南瓜 胡瓜 たら | フルーツヨーグルト | 583 |
| 21 | 水 | ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁 | メロン | お粥 煮魚 野菜煮 みぞれ汁 | メロン | たら 豚肉 厚揚げ レタス キャベツ 人参 ト マト えのき 大根 ねぎ | 牛乳 フライドポテト | 577 |
| 24 | 土 | ロールパン クリームシチュー オムレツ 温野菜 | バナナ | お粥 鶏じゃが煮 温野菜 すまし汁 | バナナ | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッ コリー ミニトマト | ヨーグルト せんべい | 593 |
| 26 | 月 | 焼肉丼 青梗菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁 | オレンジ | お粥 豆腐のあんかけ 茹で野菜 みそ汁 | オレンジ | 豚肉 豆腐 卵 ピーマン 玉ねぎ 人参 ミニト マト 青梗菜 もやし わかめ えのき ねぎ | 牛乳 ホットケーキ | 618 |
| 27 | 火 | ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 | パイナップル | お粥 肉じゃが煮 おかか和え なめこ汁 | バナナ | 豚肉 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピー ス ブロッコリー 大根 なめこ ねぎ | 牛乳 お菓子 | 593 |
| 28 | 水 | ご飯 揚げ出し豆腐 春雨サラダ もやしのスープ | メロン | お粥 豆腐のみぞれ煮 茹で野菜 スープ | メロン | 豆腐 鶏むね肉 春雨 ねぎ 大根 胡瓜 人参 もやし きくらげ たら | 牛乳 きな粉トースト | 616 |
| 29 | 木 | ご飯 鯖の塩焼き いかと大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 | もも | お粥 煮魚 大根の煮物 みそ汁 | バナナ | さば いか じゃが芋 トマト 大根 いんげん 玉ねぎ 人参 わかめ | ジョア ポップコーン | 616 |
| 30 | 金 | 冷やし中華 餃子 トマト | すいか | お粥 野菜のそぼろ煮 トマト スープ | すいか | ハム 卵 ひき肉 胡瓜 もやし 玉ねぎ キャ ベツ たら トマト | スキムミルク しらすおにぎり | 591 |
| 31 | 土 | ご飯 夏野菜カレー 福神漬け コールスローサラダ | バナナ | お粥 豚肉と野菜の煮物 トマト スープ | バナナ | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 南瓜 トマト缶 人参 なす 枝豆 福神漬け キャベツ コーン缶 レ ー | 牛乳 ゆで卵 | 612 |

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう♪

- ◎**トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防、また日焼けした肌の回復にも有効。
- ◎**きゅうり**…身体にこもった熱を取り除く。
- ◎**なす**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く含まれ、生体調節機能に優れる。
- ◎**オクラ**…独特のぬめりは整腸作用や低下作用があり、体力増強に有効。
- ◎**えだまめ**…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

午前のおやつについて 離乳食について

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

エネルギーは3歳以上児の目安です