

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2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	水	焼肉丼 オクラとチーズの納豆和え ふのりのみそ汁	もも	お粥 豚肉のあんかけ 納豆和え みそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	607
2	木	ご飯 きれいのおろし煮 キャベツの甘酢和え けんちん汁	キウイ	お粥 カレイのおろし煮 茹で野菜 けんちん汁 キウイ	牛乳 カリカリ野菜バー	586
3	金	冷やしうどん 春菊とわかめのかき揚げ トマト	メロン	お粥 焼うどん わかめの柔らかか煮 温トマト メロン	スキムミルク あんぱん	615
4	土	ご飯 ハヤシライス シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	ヨーグルト せんべいのみみ	578
6	月	ご飯 にら入り卵焼き ほうれん草の白和え せんべい汁	オレンジ	お粥 魚のにらあんかけ 白和え せんべい汁 オレンジ	牛乳 人参蒸しパン	619
7	火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 大根のみそ汁	パイナップル	お粥 肉豆腐 南瓜煮 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	592
8	水	ご飯 ポテトコロッケ 千切りキャベツ 小松菜のみそ汁	メロン	お粥 じゃが芋のそばろ煮 茹で野菜 みそ汁 メロン	牛乳 セサミバー	619
9	木	ご飯 鯖の照り焼き ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁	もも	お粥 鯖の照り焼き おかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	593
10	金	七夕ライス エビフライ サラダ 天の川スープ	すいか	お粥 魚の煮付け 温サラダ スープ すいか	七夕ゼリー 短冊クッキー	672
11	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 海藻サラダ すまし汁 バナナ	牛乳 ゆで卵	591
13	月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 中華サラダ ワンタンスープ	オレンジ	お粥 豆腐のあんかけ 中華サラダ スープ オレンジ	スキムミルク 芋もち	606
14	火	ご飯 ロールキャベツ マカロニサラダ モロヘイヤスープ	メロン	お粥 ロールキャベツ マカロニサラダ スープ メロン	お茶 カルシウムおにぎり	609
15	水	ご飯 ちくわとチーズのカレー揚げ 酢の物 千切り野菜汁	すいか	お粥 鶏肉のあんかけ 酢の物 千切り野菜汁 すいか	牛乳 ほうれん草どら焼き	620
16	木	ご飯 ほっけの塩焼き れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 ほっけ焼き 人参煮 みそ汁 バナナ	アイスクリーム せんべい	600
17	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	パイナップル	お粥 焼きそば 茹で野菜 スープ パイナップル	牛乳 お菓子	597
18	土	ロールパン 南瓜シチュー オムレツ ウィンナー サラダ	バナナ	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 温野菜 スープ バナナ	ヨーグルト せんべいのみみ	571
20	月	ご飯 肉じゃが ほうれん草フレーク なめこ汁	オレンジ	お粥 肉じゃが お浸し なめこ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	608
21	火	ご飯 なす入り麻婆豆腐 パリパリサラダ 中華コーンスープ	メロン	お粥 なす入り麻婆豆腐 人参煮 スープ メロン	牛乳 もちもちお焼き	610
22	水	ご飯 あじフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	すいか	お粥 あじ煮付け 茹で野菜 みぞれ汁 すいか	牛乳 マッシュマロサンド	598
25	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 煮キャベツ スープ バナナ	牛乳 ゆで卵	592
27	月	ご飯 ぎせい豆腐 胡瓜の塩昆布和え 豚汁	オレンジ	お粥 豆腐のそばろ煮 胡瓜の昆布煮 豚汁 オレンジ	牛乳 カリカリ野菜バー	608
28	火	ご飯 から揚げ 彩ナムル 小松菜のスープ	パイナップル	お粥 鶏肉のうま煮 彩ナムル スープ バナナ	フルーツヨーグルト	607
29	水	ご飯 ピーマンの肉詰め 南瓜サラダ かきたま汁	メロン	お粥 ピーマンの肉詰め 南瓜サラダ みそ汁 メロン	お茶 鯖と昆布のおにぎり	628
30	木	ご飯 たら塩焼き 人参しりしり キャベツのみそ汁	もも	お粥 たら塩焼き 人参煮 キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 ふかし芋	592
31	金	ネバспа 大根とツナのサラダ コンソメスープ	すいか	お粥 ネバспа 大根とツナ コンソメスープ すいか	牛乳 豆腐ドーナツ	605

エネルギーは3歳以上児の目安です

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、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、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コレステロール低下作用があり、体力増強に有効

午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲める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

離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

