

令和4年7月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (金)	ごはん とりにくのなんばんづけ わかめとじゃこのいりに	鶏肉 しらす かつお節 牛乳	しょうが わかめ	米	ウエハース
					ボーロ
2 (土)	ごはん ぎゅうどん キウイ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ	米	せんべい2
					-
4 (月)	もみじごはん ぎゅうにくと こまつなのいためもの あげともやしのごまず	牛肉 油揚げ 牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ たまねぎ もやし ピーマン	米 ごま	にぼし
					せんべい3
5 (火)	ごはん ちゅうかふうのために はくさいのかつおあえ バナナ(3歳児以上)	豚肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	キャベツ にんじん もやし いんげん 白菜	米 はるさめ ごま油	チーズ
					キウイ
6 (水)	ごはん さかなのてりやき ひじきのサラダ みそしる	魚 牛乳	ひじき にんじん きゅうり トマト えのきたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも	クッキー
					☆みたらしポテト
7 (木)	そうめん じゃがいもソテー たなばたゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ピーマン	そうめん じゃがいも たなばたゼリー	ヨーグルト
					スナックパン
8 (金)	ごはん とりにくのノルウェーふう スパゲティサラダ	鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり	米 スパゲッティ マヨネーズ	オレンジ
					ビスコ
9 (土)	やきうどん トマト	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ トマト	うどん	コーンフレーク
					-
11 (月)	ごはん カレーシチュー アスパラのかつおあえ	牛肉 かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ りんご アスパラガス キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉	にぼし
					メロン
12 (火)	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ すましじる	さば 油揚げ 牛乳	白ねぎ 切干大根 にんじん いんげん わかめ 葉ねぎ	米 焼きふ	ビスケット
					せんべい3
13 (水)	ごはん すぶたふう きゅうりの ちゅうかふうサラダ チーズ(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 きゅうり セロリー	米 ごま油	ウエハース
					ゼリー
14 (木)	ごはん ぎゅうにくのあまからに チンゲンサイと ごぼうのみそあえ	牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 ごぼう にんじん	米	クッキー
					せんべい2
15 (金)	ごはん ツナとうふのつくねやき あえもの みそしる	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが 小松菜 白菜 わかめ	米 パン粉 はちみつ	チーズ
					☆みそ焼きおにぎり



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
16 (土)	ごはん だいこんととりそぼろの あんかけどん バナナ	鶏ひき肉 牛乳	大根 にんじん 葉ねぎ しょうが	米	ビスケット
					-
19 (火)	ごはん とりにくのてりやき すのもの もずくのかきたまスープ	鶏肉 鶏卵 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん もずく チンゲン菜	米	ポーロ
					フルーチェ
20 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに じゃこのマリネふう	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 しらす 牛乳	にんじん ピーマン ごぼう	米 じゃがいも ごま	せんべい3
					キウイ
21 (木)	コッペパン ポークビーンズ はるさめサラダ	大豆 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも はるさめ マヨネーズ	にぼし
					せんべい2
22 (金)	ごはん やきざかな あえもの みそしる	魚 豆腐 牛乳	キャベツ ほうれんそう にんじん わかめ	米 焼きふ	ゼリー
					☆麩菓子
23 (土)	イタリアンスパゲティ オレンジ	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ	クッキー
					-
25 (月)	グリーンピースごはん しろみざかなの トマトソースかけ だいこんサラダ にんじんたまねぎスープ	魚 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレー 大根 きゅうり レーズン 寒天 みかん缶	米 じゃがいも カルピス	クッキー
					☆みかんのカルピスゼリー
26 (火)	ごはん ぶたにくのりんごソースに シャキシャキサラダ すましじる	豚肉 牛乳	りんご たまねぎ しょうが れんこん ごぼう コーン 小松菜 葉ねぎ	米 焼きふ	ヨーグルト
					コーンフレーク
27 (水)	ごはん とりつくねのあまからに ひじきのにつけ ヨーグルト(3歳児以上)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	葉ねぎ しょうが ひじき にんじん いんげん	米	ウエハース
					オレンジ
28 (木)	ごはん にくどうふ あえもの	牛肉 豆腐 牛乳	キャベツ 白ねぎ チンゲン菜 しめじ にんじん	米	にぼし
					せんべい2
29 (金)	ちゃんぽんめん わかめとコーンの わふういため	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし わかめ コーン	中華麺	ビスケット
					ゼリー
30 (土)	ごはん やきとりどん トマト	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ トマト	米	せんべい3
					-

- ・☆は手作りおやつです。 ・おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	534kcal
平均タンパク質量	22.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

いよいよ7月、暑い夏がやってきます。子どもたちは元気に走り回り、たくさん汗をかくのでこまめな水分補給が大切です。冷たい清涼飲料やアイスクリームなどを与えてしまいがちですが、食べ過ぎると食欲が落ちたり、お腹をこわしてしまいます。水やお茶以外にきゅうりやトマト、スイカなど、水分が多く含まれている旬の夏野菜や果物などを食事やおやつに取り入れていきましょう。

● 7月7日は「七夕」



平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体を労わるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元で贈るようになったという説もあるそうです。

そうめんを食べるときは麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。七夕飾りのようにカットしたオクラを星に見立てたり、ハムやプチトマトで彩りを添えストロでも楽しめる行事食になりますよ。当園でも、7月7日の給食にそうめんがでます！



● 水分補給をしっかりと

これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗は体の中にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると体内調節ができず、熱中症になったり筋肉のけいれんが起こる場合もあるので要注意です。

≪水分補給のポイント≫

こまめに
のどが乾く前にこまめに水分をとるクセをつけましょう！

適温で
冷たすぎると夏バテの原因にも。常温か少し冷たいくらいがいいですね！

少しずつ
一度に沢山水分摂取しても、胃腸などに負担がかかるので、



美味しい夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を乗り越えよう！

きゅうり



ビタミンCとカリウムを含み、体を冷やす効果とむくみを解消してくれる効果があります。

なす



ほとんどが水分で食物繊維を含み、余分な熱を取って、血の巡りを良くしてくれます。

枝豆



生命活動に欠かせない必須ミネラルや鉄分、葉酸が含まれていて万能食材として有名です！

トマト



ビタミン類やミネラルを多く含んでおり、抗酸化作用があるので様々な病気の予防や疲労回復効果があります。

トウモロコシ



カリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にしてくれるリンが多く含まれています。頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものがおすすめ！

<厚揚げと野菜のうま煮>

厚揚げは、低糖質で高タンパクと栄養価的にも優等生！

【材料 1人前(3歳児)】

- ・豚小間切れ肉 20g
- ・厚揚げ 40g
- ・こうや豆腐 5g
- ・にんじん 16g
- ・ピーマン 6g
- ・ごぼう 19g
- ・じゃがいも 55g
- ・醤油 6g
- ・砂糖 5g
- ・みりん 2g
- ・酒 0.5g
- ・出し汁 90g
- ・油 1g

- ①豚肉、厚揚げ、人参、ピーマン、ごぼう、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋またはフライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら厚揚げ、人参、ピーマン、ごぼう、じゃがいもを加え、軽く炒める。
- ④出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加えて煮る。