

7月 給食だより



夏本番！モグモグ食べて暑さに負けない体をつくろう

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきます。強い日差しに負けず、子どもたちは元気に遊びまわっていますが、この時期は暑さで食欲が落ちたり、冷たいものの摂り過ぎで胃腸が弱ったりしがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に夏を乗り切りましょう！



7月の給食目標！！

夏の味覚を味わい、夏バテしない食事をしよう

旬の「夏野菜」は栄養の宝庫！

夏に旬を迎える野菜は、水分やミネラルが豊富で、体にこもった熱を冷ましてくれる働きがあります。また、紫外線から肌を守るビタミンもたっぷり含まれています。

トマト……抗酸化作用がある「リコピン」が豊富で、免疫力を高めます。
きゅうり……水分と「カリウム」が豊富。体にこもった熱を逃がします。
ピーマン……加熱しても壊れにくい「ビタミンC」がたっぷり。
なす……皮の色素「ナスニン」には疲れを癒やす効果があります。

子どもと一緒に夏野菜を楽しもう！

「トマトのヘタはどんな形？」「ピーマンの中はどうなっているでしょう？」など、調理の前に触ったり切った断面を見たりするだけで、苦手な野菜への興味が湧くきっかけになります。ご家庭でもチャレンジしてみたいかがでしょう。

夏の衛生管理

気温と湿度が高くなる7月は、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。園でも衛生管理を徹底していますが、ご家庭でも以下の3つを意識してみましょう。

1 しっかり手洗い

帰宅後、食事の前は指の間や手首まで石けんで洗いましょう。

2 速やかに食べる

作った料理は常温で放置せず、すぐ食べるか冷蔵庫へ

3 水分はしっかり乾燥

お弁当箱や水筒は、洗ったあと完全に乾かしてから使いましょう。



日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未満児おやつ	おやつ	熱量 (kcal)	離乳食
			黄：熱と力になる	赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える				
1	水	赤魚のマヨ焼き 納豆和え 里芋としめじのみそ汁 オレンジ	米 マヨネーズ 里芋	赤魚 納豆 かつお節 油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	プリン 白せんべい	474	お粥・赤魚の煮付け 納豆和え・みそ汁
2	木	ハヤシライス 春雨サラダ 野菜スープ パナナ	米 じゃがいも 春雨 ごま油	豚肉 錦糸卵 ロースハム ベーコン	にんじん 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	664	お粥・肉じゃが サラダ・野菜スープ
3	金	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ えのきと油揚げのみそ汁 キウイ	米 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐 ロースハム 油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ トマト きゅうり にんじん えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ケーキサレ	652	お粥・鶏肉のソテー かぼちゃサラダ・みそ汁
4	土	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ わかめと豆腐のスープ セリー	スパゲティ マヨネーズ	豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ	にんじん 玉ねぎ なす 小松菜 わかめ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	472	そぼろうどん・小松菜サラダ・豆腐の煮物
6	月	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 豚汁 オレンジ	米 しらたき じゃが芋	焼きちくわ 油揚げ 豚肉 豆腐	あおさ 切干大根 ごぼう にんじん キャベツ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト	629	お粥・野菜の煮物 トマト・鶏汁
7	火	鶏とごぼうのまぜご飯 星型ハンバーグ ブロッコリーサラダ 七夕そうめん汁 メロン	米 そうめん	鶏肉 油揚げ ロースハム 卵	ごぼう しいたけ トマト ブロッコリー にんじん コーン メロン	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	612	お粥・鶏と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ・スープ
8	水	ポークカレー ツナとほうれん草のサラダ 卵と豆腐のスープ パナナ	米 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし コーン パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 いちご練乳パン	596	お粥・肉じゃが サラダ・たまごスープ
9	木	ホッケの塩焼き わかめときゅうりの酢の物 鶏汁 オレンジ	米 しらたき	ホッケ 鶏汁 凍り豆腐	きゅうり わかめ ごぼう にんじん キャベツ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆腐ドーナツ	527	お粥・焼き鮭 和え物・豚汁
10	金	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 大根とわかめのみそ汁 キウイ	米	豚肉 しらす干し 油揚げ	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり トマト キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いちもち	557	お粥・豚肉のソテー じゃこサラダ・みそ汁
11	土	ぶっかけざる中華 シューマイ もやしと人参のツナ和え パナナ	中華麺	錦糸卵 ツナ	トマト オクラ のり もやし にんじん ほうれん草 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	551	煮込みそうめん・人参のツナ和え・トマト
13	月	コロック チーズ納豆 ひじきの煮物 けんちん汁 オレンジ	米 油 しらたき 里芋	納豆 チーズ 豆腐 油揚げ 鶏肉	にんじん きゅうり ひじき ごぼう だいこん まいたけ オレンジ	牛乳 お菓子	アイスクリーム おせんべい	605	お粥・野菜の煮物 納豆和え・けんちん汁
14	火	ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草の玉子とえ くすし豆腐のスープ バイン	米 春雨	豚ひき肉 卵 豆腐 ロースハム	もやし キャベツ えのき にんじん チンゲン菜 ほうれん草 バイン	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ蒸しパン	523	お粥・そぼろ煮 ほうれん草の和え物・豆腐のスープ
15	水	鶏つくねハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ キウイ	米 じゃがいも マヨネーズ	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム ベーコン	たまねぎ にんじん トマト きゅうり 白菜 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 カスタードサンド	643	お粥・ひき肉と豆腐の煮物 ポテトサラダ・白菜スープ
16	木	すき焼き風煮 小松菜としめじのごま和え 大根とにんじのみそ汁 パナナ	米 しらたき いりごま	豚肉 豆腐	白菜 にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜 しめじ 大根 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ★あんにパイツイスト	635	お粥・豚肉と野菜の煮物 小松菜の和え物・大根のみそ汁
17	金	白身魚のかば焼き丼 なすの天ぷら ハムと春雨の酢の物 かきたま汁 スイカ	米 春雨	たら 豚肉 錦糸卵 ロースハム 豆腐 かつお節	のり きゅうり にんじん わかめ えのき スイカ	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナクレープ	623	お粥・白身魚の煮物 和え物・たまごスープ
18	土	冷やし担々麺 肉団子 ちくわときゅうりのマヨ和え キウイ	うどん 揚げ玉 マヨネーズ	卵 ちくわ	きゅうり わかめ ねぎ にんじん トマト キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	564	煮込みうどん・人参ときゅうりの和え物・トマト
21	火	袋焼き ごま酢和え わかめと卵のスープ オレンジ	米 ごま	ひき肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 卵 チーズ	ニラ 白菜 きゅうり わかめ にんじん オレンジ	牛乳 お菓子	ヨーグルト せんべいのみみ	524	お粥・野菜のそぼろ煮 白菜の和え物・スープ
22	水	野菜カレー マカロニサラダ キャベツスープ パナナ	米 マカロニ マヨネーズ	豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ きゅうり キャベツ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 牛乳パン	615	お粥・豚肉とかぼちゃの煮物 サラダ・キャベツスープ
23	木	鶏肉とじゃが芋の中華風煮 ナムル 厚揚げのみそ汁 キウイ	米 じゃが芋 こんにゃく	鶏肉 生揚げ	にんじん にんにく ほうれん草 もやし コーン キャベツ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドッグ	546	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜の和え物・みそ汁
24	金	鮭の照り焼き すき昆布の煮物 のっぺい汁 スイカ	米 里芋	鮭 油揚げ さつま揚げ	刻み昆布 にんじん だいこん 長ねぎ スイカ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のガレット	543	お粥・焼き鮭 野菜の煮物・スープ
25	土	肉じゃが ほうれん草のごま和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	米 じゃがいも しらたき ごま	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ほうれん草 わかめ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	476	お粥・肉じゃが ほうれん草の和え物・豆腐のみそ汁
27	月	メンチカツ ぶりかけ コールスローサラダ なすとトマトのスープ キウイ	米 油	ロースハム ベーコン	キャベツ にんじん コーン トマト なす たまねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 パンケーキ	606	お粥・野菜の玉子とじ サラダ・トマトのスープ
28	火	赤魚の煮付け 鶏肉とピーマンのごまきんぴら さつま汁 オレンジ	米 ごま油 ごま さつまいも	鶏もも 豆腐 豚肉	生姜 さやえんどう ピーマン にんじん 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 プリンアラモード	508	お粥・赤魚の煮付け 人参の煮物・さつま汁
29	水	厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草のしらす和え わかめスープ パナナ	米 炒りごま	生揚げ 豚肉 しらす 豆腐 なた	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ほうれん草 ピーマン わかめ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 スティックパン	593	お粥・豚肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物・スープ
30	木	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ オクラとたまごのスープ キウイ	米 スパゲティ マヨネーズ 里芋	鶏肉 豚ひき肉 大豆 ロースハム 卵	たまねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり オクラ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ミルク寒天	569	お粥・鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのサラダ・たまごスープ
31	金	麻婆豆腐 棒鶏サラダ 中華スープ バイン	米	豚ひき肉 豆腐 鶏肉 卵	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん バイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナマフィン	554	お粥・豆腐のそぼろ煮 ささみときゅうりのサラダ・スープ

7日は、七夕お誕生会です。

7・8・9月は鍋の日はお休みします。

17日は海の日行事食です。

※材料の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。 ※毎食後フルーツがつきます

○青色のメニューは新メニューです。