



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	金	牛乳 かし	しろごはん 鮎の塩焼き 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	鮎 牛こま切 厚揚げ	こんにゃく	人参 キャベツ なす 玉葱 ほうれん草 きゅうり 大根 小葱	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
2 16	土	牛乳 かし	肉うどん かぼちゃの甘煮 キャベツのごまあえ 果物	牛こま切	うどん	人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉葱 小葱		魚介類 野菜類	
4	月	牛乳 昆布 かし	パン 中華風ローストポーク りんご入コールスロー かき卵スープ	豚肉(ひれ) 卵	テーブルロール じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 じゃがいも しいたけ ごぼう	メロン かし	豆類 種実類	
5 19	火	100%ジュース かし	高野豆腐含め煮 ごまあえ 豚汁 5日わかめごはん ツナ入卵焼き 19日しろごはん 煮魚	高野豆腐 豚こま切 5日シーチキン 卵 19日白身魚/青魚	米 じゃが芋 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 ごぼう 5日シーチキン	すいか かし	野菜類	
6 20	水	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 6日魚のごま焼 なす入麻婆豆腐 20日ちくわのいそべ揚げ かぼちゃスープ	シーチキン 卵 6日白身魚 豆腐 合挽肉 20日ちくわ ベーコン	ミニクワッサン スパゲティ	人参 玉葱 パセリ きゅうり キャベツ 6日ごま ねぎ なす じゃがいも 20日かぼちゃ しいたけ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
7 セ	木	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	金	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ ちくわ甘煮 とうがんスープ	鮭 豆腐 ちくわ	ミニ牛乳パン	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 小葱 とうがん えのきたけ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 いも類	
9	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	えび ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ		豆類 種実類	
11 25	月	牛乳 チーズ かし	パン 豚肉のトマト煮込み ワカメとコーンのサラダ ビーンズスープ	豚肉(ひれ) ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	きゅうり レタス セロリ トマト 玉葱 コーン(粒) キャベツ 人参	りんご かし	魚介類	
12	火	牛乳 バナナ	そうめん 魚のごまみそ焼き 香味あえ プチトマト	ロースハム 白身魚	そうめん	しいたけ きゅうり 小葱 プチトマト 人参 キャベツ	きなこトースト	野菜類 いも類	
13 27	水	13日ヨーグルト かし 27日牛乳 かし かえりちりめん	パン マカロニサラダ ズッキーニスープ 13日鶏肉クラッカー焼 27日鶏肉マーマレード焼	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり パセリ ズッキーニ	13日メロン かし 27日ぶどう かし	野菜類	
14 28	木	14日牛乳 りんご 28日牛乳 かし	大豆の五目煮 ミートボール甘煮 納豆あえ みそ汁 14日さけごはん 28日とうもろこしごはん	水煮大豆 厚揚げ 納豆 ミートボール ロースハム 14日鮭 28日しらす干し	米 里芋 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 14日ごま 28日とうもろこし	14日とうもろこし塩ゆで ミニゼリー 28日りんご かし	14日野菜類 28日種実類	
15	金	牛乳 かし	夏野菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ	米 こんにゃく	なす 人参 かぼちゃ ズッキーニ キャベツ ひじき きゅうり トマト	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
21	木	牛乳 バナナ	うなぎの柳川丼 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ 小葱 きゅうり わかめ	カルピス寒天	種実類	
22	金	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
23	土	牛乳 かし	お弁当の日						
26	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 魚のごまみそ焼 切干大根のあえもの けんちん汁	白身魚 豆腐	米 じゃが芋	切干大根 きゅうり ほうれん草 人参 ごぼう 大根 小葱	すいか 昆布 かし	肉類	
29	金	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ)	ミニ牛乳パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ	ヨーグルト バナナ かし	豆類 野菜類	
30	土	牛乳 かし	夏まつり						

1(金)プールびらき...鮎つかみをしてその後塩焼きにして食べます

23(土)土用丑の日...給食では21(木)



給食だより



夏を元気に乗り切ろう!

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事3食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずにとりましょう。

熱中症に気を付けましょう

たくさん汗をかく季節になりました。子供は新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出ていく水分が多く脱水症状を起こしやすいと言われています。

水分補給を十分に

☆水分補給は麦茶、ほうじ茶、水などの甘くないものにしましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように注意が必要です。



☆「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に水分補給を行いましょう。



☆一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることもあります。こまめに少量ずつとるようにしましょう。

☆水分はご飯やおかずにも含まれています。3食しっかりと食べることで、栄養補給と共にミネラル補給にもなります。

旬の食材 とうもろこし

一般的に野菜として食べているとうもろこしは甘未種に属し、エネルギー量が高く、みずみずしい上に甘み強いことも特徴です。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなど含まれています。また、不足がちな食物繊維が豊富で、腸内環境を良好に整えてくれるので便秘の予防効果も期待できます。

塩茹でやサラダやとうもろこしご飯などおすすめです。給食献立にも取り入れています。緑の皮を見たり触れたり、実の数ほどある長いひげなどご家庭でも皮むきに挑戦してみたいかたはぜひいかがでしょうか?

旬の食材、とうもろこしを是非食べてみて下さいね。

