



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5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			
15	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	
3	月	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 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	人参 キャベツ なす 玉葱 ほろれん草 きゅうり 大根 小葱	すいか かし かえりちりめん	いも類	
4	火	ヨーグルト かし	パン 豚肉のトマト煮込み スパゲティサラダ ズッキーニスープ	豚肉(ひれ) シーチキン 卵	テーブルロール スパゲティ	トマト ズッキーニ きゅうり 玉葱 人参 キャベツ	メロン かし 18日スルメ	豆類	
5	水	牛乳 昆布 かし	夏野菜のカレーライス ししやも ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ	牛こま切 油揚げ ししやも	米 こんにやく	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	りんご かし	いも類	
6	木	牛乳 かし	パン 切干大根のあえもの 6日魚のごま焼 麻婆豆腐 20日ちくわカレーいそべ揚げ スキムスープ	8日白身魚 豚挽肉 豆腐 20日ちくわ 卵 ベーコン	ミニクワッサン 20日じゃが芋	切干大根 きゅうり ほうれん草 人参 玉葱 8日こら ねぎ 20日もやし キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	6日いも類 20日豆類	
7	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	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 ほろれん草 ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ		豆類 種実類	
10	月	牛乳 チーズ かし	パン わかめとコーンのサラダ 春雨スープ 10日スペイン風オムレツ(トマトソースかけ) 24日中華風ローストポーク	10日ベーコン 24日豚肉(ひれ)	まるまるダース 10日じゃが芋	しいたけ わかめ 人参 きゅうり レタス キャベツ 10日トマト	メロン かし	野菜類 24日いも類	
11	火	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
12	水	牛乳 かし	パン じゃこピーマン マカロニサラダ ビーンズスープ 12日鶏肉塩こうじ焼 26日鶏肉マーマレード焼	鶏もも肉 しらす干し シーチキン 水菜大豆 ベーコン	ミニ牛乳/パン マカロニ じゃが芋	ピーマン きゅうり キャベツ 人参 玉葱 セロリ キャベツ	りんご 昆布 かし	種実類	
13	木	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 納豆あえ ミートボール甘煮 みそ汁	水煮大豆 ミートボール 豆腐 納豆	米 こんにやく	ごぼう 人参 大根 なす ほろれん草 キャベツ 小葱	とうもろこし塩ゆで ミネゼリー	いも類 野菜類	
14	金	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ 里芋の甘煮 とうがんスープ	鮭 豆腐	ミニクワッサン 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 冬瓜 ピーナツ えのきたけ 小葱	ヨーグルト りんご かし	種実類 野菜類	
19	水	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 魚のてりやき 高野豆腐の含め煮 ごまあえ 豚汁	高野豆腐 白身魚 豚こま切	米 こんにやく	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり ほろれん草 ごぼう 5日なす	フルーツポンチ	野菜類	
21	金	牛乳 メロン	そうめん 魚のごまみそ焼き おくらのおかかあえ 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 おくら	オレンジケーキ	いも類	
25	火	100%ジュース かし	しろごはん 煮魚 キャベツのごまあえ こんにやくと厚揚げの煮物 けんちん汁	白身魚/青魚 厚揚げ 豆腐	米 里芋 こんにやく	キャベツ 人参 大根 玉葱 小葱 ごぼう ごま	すいか かし	肉類 野菜類	
27	木	牛乳 オレンジ	うなぎの柳川井 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 かし	種実類	
28	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	
29	土	牛乳 かし	夏まつり						
31	月	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き りんご入コールスロー かぼちゃスープ	鮭	ミニクワッサン	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ りんご しいたけ	メロン かし かえりちりめん	いも類 豆類	

3(月)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

30(日)土用丑の日...給食では27(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。

水分補給のポイント

暑くなるとよく汗をかきます。汗には身体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、体温調節できずに熱中症を起こす場合があります。

☆のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を(マスクをつけているとどの渇きを感じにくい)

☆一度にたくさん飲まずに少しずつ口に含んでゆっくりと

☆冷たいものはゆっくりと

☆清涼飲料の飲みすぎに注意



甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、たくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねないので日頃から気を付けましょう。

旬の食材 ピーマン

ピーマンは夏が旬の緑黄色野菜で、β-カロテン、ビタミンCなどのビタミンや食物繊維、カリウムを多く含みます。ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高く風邪予防や肌の健康の予防にも効果があります。免疫力を高めるカロテンも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。炒め物や肉詰めなどおすすめ料理です。

《ピーマンの苦みを抑えるには》

- ① 苦味成分は油に溶け出す性質があるため油脂ともに加熱する。
- ② 細胞が壊れて苦み成分が流出しないよう、繊維に沿って切る。(縦に切る) また、加熱して甘味を出す。
- ③ 切った後に洗い流す。もしくは下ゆでをする。

これらの調理方法でピーマンの苦みを抑えることができます。

是非、ご家庭でも旬の食材ピーマンを食べてみて下さいね。

