

日 曜	食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる																																				
1 火	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃのケーキ		・鶏肉・鶏卵 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖 ・マーガリン ・薄力粉	・たまねぎ・焼きのり・ほうれんそう ・キャベツ・にんじん・わけぎ ・バイン缶・かぼちゃ																																				
2 水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなな魛		・鶏肉・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ ・マーガリン	・たまねぎ・なす ・えだまめ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・だいこん・みかん缶																																				
3 木	ご飯 かれいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこクッキー		・かれい・竹輪 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・こまつな・りんご																																				
4 金	ご飯 ★ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト		・木綿豆腐 ・ぶた肉・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがり・にんじん・長ねぎ ・にんじん・だいずもやし・キャベツ ・みかん缶・バナナ ・バイン缶																																				
5 土	豆乳味噌うどん 南瓜の煮付け バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい		・鶏肉・豆乳 ・豆腐・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖 ・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・かぼちゃ・バナナ																																				
7 月	鶏そぼろ丼 ★短冊サラダ ★セブンスoup オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ★きらきらゼリー 星たべ よ		・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳	・しょうが・ほうれんそう・だいこん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ・バイン缶・バナナ・みかん缶																																				
8 火	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 キザミ海苔おにぎり		・しらす干し・納豆 ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・豚肉	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・片栗粉 ・精白米	・オクラ・わかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・焼きのり																																				
9 水	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ピーマンサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん 缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココアケーキ		・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・ピーマン・上白糖・ごま油 ・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・きゅうり ・キャベツ・みかん缶																																				
10 木	ご飯 千草焼き 小松菜の炒め煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 レーズンクッキー		・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・インゲン ・こまつな・キャベツ・わかめ ・たまねぎ・レーズン																																				
11 金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこトースト		・鶏肉 ・木綿豆腐・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・マヨドレ ・食パン ・上白糖 ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん・しめじ・えのきたけ ・たまねぎ・チンゲンサイ ・バイン缶																																				
12 土	中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい		・ぶた肉 ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・せんべい	・はくさい・にんじん ・もやし・わかめ ・たまねぎ・オレンジ																																				
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ お麩と小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チーズクッキー		・豆腐・ぶたひき肉 ・はるさめ・ごま油・焼き麩 ・牛乳 ・チーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油・焼き麩 ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶																																				
15 火	食パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 玉ねぎと南瓜のスープ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり		・鶏卵・鶏ひき肉 ・ヨーグルト・牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ビスケット・精白米 ・いりごま・ごま油	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・かぼちゃ ・ごぼう・にんじん																																				
16 水	ご飯 じゃが芋と厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 ナポリタン		・鶏ひき肉・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・にんじん・いんげん・キャベツ ・きゅうり・わかめ・たまねぎ ・ピーマン・マッシュルーム ・トマトケチャップ																																				
17 木	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナヨーグルトケーキ		・さけ・甘みそ・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しだいこん・わかめ ・オレンジ・バナナ																																				
18 金	ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのチーズサラダ なすと油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ママーレードマフィン		・鶏肉 ・チーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・もやし・なす ・バイン缶・ママーレード																																				
19 土	ツナトマトスパゲティ ポトフ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい		・ツナフレーク ・ウインナー ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・バナナ																																				
21 月	海 の 日																																									
22 火	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ レタスとトマトのスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり		・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳	・ロールパン・パン粉・上白糖 ・調合油・ビスケット・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん ・コーン・レタス・枝豆 ・トマト・バナナ・塩昆布																																				
23 水	ご飯 肉じゃが ひじきの炒め煮 たまねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきなこと		・ぶた肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・乾ひじき・にんじん・いんげん ・りんご																																				
24 木	ケチャップライス ★アジフライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 ★誕生日ケーキ		・あじ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも ・マヨドレ ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・桃缶																																				
25 金	ご飯 チキンカレー さつま芋とツナのサラダ オクラスープ バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ゼリー せんべい		・鶏肉 ・ツナフレーク ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつま芋・マヨドレ ・上白糖・せんべい	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・コーン ・ブロッコリー・オクラ ・レタス・バイン缶																																				
26 土	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい		・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・ほうれんそう・りんご																																				
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 フライドポテト		・ぶた肉・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・もやし ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ ・みかん缶・あおのり																																				
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ ほうれんそうのスープ バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなな魛		・生揚げ ・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにゃく・調合油 ・上白糖・マヨドレ ・いりごま・ごま油・焼き麩	・にんじん・いんげん ・わかめ・たまねぎ ・コーン・キャベツ・しょうが・バイン缶 ・ほうれんそう・えのきたけ																																				
30 水	ジャージャーうどん 野菜スープ さつま芋のすきご煮 ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 ★チュモツパおにぎり		・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト・牛乳 ・ツナフレーク	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも ・さつま芋 ・精白米・マヨドレ・いりごま	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・刻み昆布・切干しだいこん ・焼きのり・こねぎ																																				
31 木	ご飯 鶏肉の梅照り焼き マカロニサラダ 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 にんじんケーキ		・鶏肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米 ・マカロニ ・マヨドレ・マーガリン ・薄力粉・上白糖	・梅干し・きゅうり・キャベツ ・わけぎ・しめじ・えのきたけ ・にんじん																																				
<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 肪</th><th>カルシウム</th><th>ビタミンA</th><th>鉄</th><th>ビタミンB1</th><th>ビタミンB2</th><th>ビタミンC</th><th>食物繊維</th><th>塩 分</th></tr><tr><td>基準栄養量</td><td>555kcal</td><td>20.5g</td><td>14.5g</td><td>300mg</td><td>250μg</td><td>2.8mg</td><td>0.24mg</td><td>0.40mg</td><td>20mg</td><td>4.1g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>今月の平均栄養量</td><td>524kcal</td><td>20.3g</td><td>15.7g</td><td>210mg</td><td>199μg</td><td>2.2mg</td><td>0.35mg</td><td>0.35mg</td><td>25mg</td><td>5.1g</td><td>2.0g</td></tr></table>								エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g	今月の平均栄養量	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分																															
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g																															
今月の平均栄養量	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g																															

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

7月きゅうしょくだより

だんだんと保育園の給食の味に慣れてきたのか、残食の量が目に見えて減ってきました！「野菜嫌いの子が今日は完食しました♪」という報告も、よく聞くようになっていきます。慣れただけでなく、お友だちや先生と食べる楽しさ効果でもありますね♪暑さが厳しくなる7月。熱中症には注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

★乳幼児の水分補給★

子どもは脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。日常的にイオン飲料(スポーツドリンク)を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。乳幼児の水分補給には、水か麦茶が望ましいです。



7月のメニュー紹介

- ・ 4日(金)ゴーヤチャンプルー
夏が旬のゴーヤに挑戦!!
- ・ 7日(月)七タメニュー
そうめんやオクラを、天の川や星に見立てたメニューです!
- ・ 24日(木)誕生日会メニュー
旬のあじを使ったアジフライを作ります♪
ケーキは当日までのお楽しみ!

その他、旬のナス・トマト・オクラを取り入れたメニューになっています。

★夏バテ予防食材★

夏バテ予防には、体力をつける豚肉やウナギ。ミネラルを豊富に含んだオクラ、ピーマン、枝豆。クエン酸を豊富に含んだレモンやキウイフルーツ、パイナップルなどがあります。食べ合わせることでさらに効果を高めるのは、ねぎや、にんにく、青じそです。ひとつの栄養素だけではなく、2つ3つ合わせてだべることで身体に取り入れられる栄養価はグンッ!と高まります。夏バテは免疫力低下にもつながります。様々な食材から様々な栄養価を取り入れて疲労回復力を高め体力低下を予防しましょう!



=====給食試食会のご案内=====
給食試食会を実施いたします。

こどもたちの給食の様子を写真掲示したり食育や給食についてのお話をするなど、少しでも給食に触れていただけたらと思います。

