

給食だより

日増しに暑くなってきましたね。気温が高くなると、体が疲れやすく食欲も低下しやすいですが、十分な睡眠と食事をとって体調管理に気をつけましょう。夏は身体を冷やす作用や、水分補給もできるトマトやキュウリなどの夏野菜もあるので、食べて元気に過ごしてくださいね。

七夕メニュー☆彡

【給食】

- ・ごはん
- ・星型コロック
- ・シエルマカロニサラダ
- ・そうめん汁

【おやつ】

- ・キラキラゼリー
- （サイダー風）

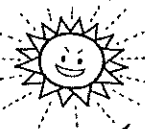
を提供しますのでお楽しみに！

水分補給を十分に

飲みすぎには注意しましょう

暑くなり沢山汗をかく季節になりました。暑いとジュースが飲みたくなりますが、市販のジュース・炭酸飲料には糖分が多いので飲み過ぎないように注意が必要です。水分補給には、水やお茶など甘くないものを選び、必要に応じて、スポーツ飲料を飲むことで脱水症にならないように気をつけましょう。

「喉が渴いた」と感じた時には既に身体は水分不足の状態です。喉が渴く前に、少しずつ、こまめに水分補給を行うことが大切です。水分は飲料水だけでなくごはんやおかずにも含まれており、食事からとることができます。3食しっかり食べることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給になりますよ。



七夕を楽しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くから日本の神事である「**棚機**」と、中国から伝来した「**乞巧奠**」という行事が結びついたものといわれています。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月		ごはん 鶏肉のオーロラソース ジャーマンポテト コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g 絹引きウインナー	キャベツしめじむきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 味の素マヨネーズ 冷凍じゃがいも 500g キャノーラ油1.3kg	牛乳 バナナスコーン
2	火		菜飯ご飯 けんちんうどん きゅうりわかめ酢の物	豚もも赤身こま切れ さいとも250(冷凍)木綿豆腐 340g	菜飯の素 (冷凍)ほうさがき人参大根青ねぎ きゅうり干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 冷凍うどん 上白糖	牛乳 お昼ラスク
3	水		ごはん サバの塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット 花かつお破砕100g	ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとうもろこし人参 えのきたけ(生)白黒人参	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖	麦茶 わらび餅
4	木		マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	木綿豆腐 340g豚もも赤身ミンチ 赤だし ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/p人参 にんにく(おろし)チューブ 人参きゅうり	精白米(うるち米)上白糖 キャノーラ油1.3kg片栗粉 練豆はるさめ(乾) 100g白ごま(すり) ごま油 600g上白糖	麦茶 おにぎり(ゆかり)
5	金	誕生会 七夕	ごはん 監製コロケ シェルマカロニサラダ そらめん汁	ロースハムスライス	人参きゅうり 人参(冷凍)オクラスライス500g	精白米(うるち米) キャノーラ油16.5kg シェルマカロニ味の素マヨネーズ そらめんひやむぎ(乾)	麦茶 キラキラゼリー(サイダー風)
6	土		牛乳 焼きそば	共通畜牛乳1L 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツむきたまねぎ 1kg/p人参	蒸し焼きそば麺	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい
7	月		夏野菜カレーライス ざくざくコールスロー 果物(賞味)	牛もも赤身こま切れ 毎日からだにCa鉄 1000ml	むきたまねぎ 1kg/p人参西洋かぼちゃなす インゲン(冷凍) キャベツ人参きゅうり 賞味1袋(賞味) 1.8kg	精白米(うるち米) 冷凍コーン味の素マヨネーズ	牛乳 さつまいも蒸しパン
8	火		ごはん つるりんチヤイナ スタミナ納豆 わかめスープ	豚もも赤身こま切れ 挽きわり納豆皮引き鶏ミンチ	白黒むきたまねぎ 1kg/p人参ニラ 青ねぎにんにく(おろし)チューブ むきたまねぎ 1kg/p冷凍カーネルコーン500g 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 水島春雨 500g上白糖ごま油 600g ごま油 600g上白糖	麦茶 おにぎり(わかめ)
9	水		ごはん 鶏肉のレモンソース ほうれん草サラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	ポッカレモン ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとうもろこし人参 人参大根	精白米(うるち米) 片栗粉キャノーラ油16.5kg上白糖 和風ドレしまししょうゆ	麦茶 みかんヨーグルト
10	木		ふりかけご飯(かつお) ちゃんぽん風 肉しゅうまい	豚もも赤身こま切れ冷凍むきえび1kg かまぼこ(煮)卵不使用 (冷凍)大きな焼売 28g*10	キャベツむきたまねぎ 1kg/p人参 りよくとうもろこし白ねぎ	精白米(うるち米) (冷)中華麺ごま油 600g	牛乳 小倉クリームドッグ
11	金	5歳 おやつ クッキング	ごはん ザワラの西京焼き ひじきとコーンの煮物 ずまし汁	(冷)骨取りサワラ40gカット 白みそ ハナマルキ 500g うす揚げ30g	ひじき100g人参れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500gインゲン(冷凍) むきたまねぎ 1kg/pえのきたけ(生)青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg上白糖	麦茶 プリン(ホイップのせ)
12	土		牛乳 ラーメン	共通畜牛乳1L 豚もも赤身こま切れ	りよくとうもろこしキャベツ人参青ねぎ	(冷)中華麺ごま油 600g	ぶどうカップゼリー ぼたぼた焼き
13	日		ごはん ポークチャップ さつまいもサラダ コンソメスープ	豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ 1kg/p人参 冷凍ビーマンスライス500g/p きゅうり人参 キャベツむきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 上白糖キャノーラ油1.3kg さつまいも味の素マヨネーズ	麦茶 りんごゼリー
14	月	3歳参観	ごはん 赤魚の煮つけ 白菜の磯和え 味噌汁	赤魚骨取り80g 木綿豆腐 340gタケヤみそ 1kg	白黒人参きざみのり なす小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖	牛乳 オレシジ ぼたぼた焼き
15	火	3歳参観	ごはん 鶏の親子焼き ブロッコリーのごま酢和え ずまし汁	皮引きとりもも肉カット100g	ミニブロッコリー(冷凍)500g人参 えのきたけ(生) 大根人参干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖片栗粉キャノーラ油1.3kg 上白糖ごま油 600g白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(菜飯)
16	水	4歳 おやつ クッキング	ごはん 豚国産牛肉の炒め物 エビしゅうまい 中華スープ	牛もも赤身こま切れ 冷凍国産豚バラ 1kg	冷凍ビーマンスライス500g/p人参 冷凍しいたけにんにく(おろし)チューブ りよくとうもろこし青ねぎ	精白米(うるち米) 練豆はるさめ(乾) 100g上白糖 キャノーラ油1.3kg エビ風味シユウマイ 16g*26個	牛乳 あんぱなナハイ
17	木		牛乳 チャーハン 中華スープ	共通畜牛乳1L 絹引きウインナー	人参むきたまねぎ 1kg/p青ねぎ 冷凍カーネルコーン500g干しわかめカット100g	精白米(うるち米)ごま油 600g	みかんカップゼリー 鹽たべよ
18	金	2歳参観	ごはん 鶏のコンマヨネーズ焼き キャベツサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	冷凍カーネルコーン500g キャベツりよくとうもろこし人参 小松菜 冷凍500gむきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg味の素マヨネーズ 和風ドレしまししょうゆ	麦茶 カルピスゼリー(ホイップのせ)
19	土	2歳参観	ごはん アジのかれー焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁	あじ(切) 骨なし80g タケヤみそ 1kg	切干しだいこん人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g かぼちゃ(冷凍)えのきたけ(生)青ねぎ	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖ごま油 600g	牛乳 フライドポテト
20	日	2歳参観	ごはん ビーマンと鶏肉の甘酢炒め もやしナムル 中華スープ	皮引きとりももこま切れ	冷凍三色ビーマンスライス300g りよくとうもろこし りよくとうもろこしきゅうり人参 干しわかめカット100g白菜 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg上白糖片栗粉 上白糖ごま油 600g白ごま(すり)	牛乳 豆腐ドーナツ
21	月		わかめご飯 冷やしうどん ほうれん草の白和え(みそ)	味噌汁 味噌汁 木綿豆腐 340gタケヤみそ 1kg	わかめご飯の素 青ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g人参	精白米(うるち米) 冷凍うどん上白糖 上白糖白ごま(すり)	牛乳 シュガー.Toast
22	火		ロールパン ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	合びき肉(生)	冷凍ビーマンスライス500g/p人参 むきたまねぎ 1kg/p ミニブロッコリー(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g人参 大根キャベツむきたまねぎ 1kg/p	ロールパン(3個入り) スパゲッティ(乾) 600g上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風ドレしまししょうゆ	麦茶 おにぎり(おかか)
23	水		牛乳 麦風みょうどん	共通畜牛乳1L 皮引きとりももこま切れ 冷凍ちくわ5本入り	ほうれんそう(冷凍)むきたまねぎ 1kg/p人参	冷凍うどん上白糖	りんごカップゼリー ハッピーターン
24	木		豚丼 ほうれん草のポン酢和え	豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ 1kg/p人参青ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g人参 えのきたけ(生) 大根干しわかめカット100g	精白米(うるち米)上白糖 キャノーラ油1.3kg	麦茶 フルーツポンチ(牛乳寒天入り)
25	金		ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	皮引き鶏ミンチ木綿豆腐 340g	むきたまねぎ 1kg/p人参りよくとうもろこし 人参きゅうり むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 片栗粉キャノーラ油1.3kg上白糖 マカロニ(乾)味の素マヨネーズ	牛乳 メープルきな粉クッキー
26	土		ごはん 白身魚フライ キャベツの塩昆布和え 味噌汁	(冷凍)白身魚フライ60g 冷凍絹揚げ 1kgタケヤみそ 1kg	キャベツ人参絹揚げ 1kg人参 えのきたけ(生)青ねぎ	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg	牛乳 お好みマカロニ

献立種類	3歳未満児				3歳以上児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
栄養素	440 kcal	16.0 g	13.1 g	68.1 g	514 kcal	16.7 g	15.2 g	79.3 g
平均栄養価	440 kcal	18.6 g	20 g ~ 25 g	64.6 g	545 kcal	22.2 g	20 g ~ 25 g	78.6 g
目標栄養価	450 kcal	18.6 g	20 g ~ 25 g	64.6 g	545 kcal	22.2 g	20 g ~ 25 g	78.6 g

離乳食メニュー

7月後半



牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
			おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	火	野菜ペースト(20g) さつまいも きゅうり	鶏肉 ビーマン さつまいも きゅうり しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 ビーマン さつまいも きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうゆ 昆布だし
17	水	白菜 豆腐	カレイ 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 なす 小松菜 しょうゆ 昆布だし	カレイ 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 なす 小松菜 みそ 昆布だし
18	木	ブロッコリー 大根	鶏肉 ブロッコリー 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー 大根 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし
19	金	玉ねぎ にんじん	鶏肉 ビーマン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ビーマン 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ もやし しょうゆ 昆布だし
20	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 ねぎ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ねぎ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
21	日					
22	月	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
23	火	かぼちゃ ほうれん草	カレイ ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ しょうゆ 昆布だし	カレイ ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ みそ 昆布だし
24	水	白菜 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ きゅうり しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 白菜 玉ねぎ きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ コーン しょうゆ 昆布だし
25	木	豆腐 ほうれん草	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 しょうゆ 昆布だし
26	金	大根 ブロッコリー	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし
27	土	ほうれん草 にんじん	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
28	日					
29	月	ほうれん草 大根	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし	豚肉 ほうれん草 玉ねぎ 大根 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ 大根 しょうゆ 昆布だし
30	火	豆腐 きゅうり	鶏肉 きゅうり 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 きゅうり 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ コーン しょうゆ 昆布だし
31	水	にんじん キャベツ	カレイ キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	カレイ キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ ねぎ みそ 昆布だし