

給食だより7月

日の出保育園

いよいよ夏本番です。園庭に植えた夏野菜はすくすくと成長し、少しずつ収穫ができています。色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類(かさいるい)」（花が咲いた後の果実）です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑い時期には必要な食品です。7月は夏野菜カレーなどの夏野菜を使った献立がたくさんあります。季節を感じられるおいしい給食作りをしていこうと思います。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

食欲がなくても「1日3食」食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランス良く摂りましょう。

ビタミンB1を補給する…ビタミンB1は体内に摂取された栄養をエネルギーに変える働きがあります。豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などはビタミンB1を多く含みますので、積極的に食べましょう。

新鮮な野菜をたっぷり摂る…太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると、汗とともにビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

規則正しい生活をする…規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分とって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。



蒸し暑い夏の水分補給のポイント♪



☆のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

☆日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。

☆一度にたくさんの水(お茶)を飲まずに、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

ジュースなどの清涼飲料水は糖分を取りすぎたり、食欲を低下させたり、夏バテの原因になりやすいので水分補給には向いてません。



赤色に栄養たっぷり
トマトの赤色の成分(リコピン)にはがんなどを予防する効果があります。三大抗酸化ビタミンと呼ばれるβカロテン、ビタミンC・Eが含まれています。

旬の夏野菜を食べよう!

なつやさいは体に色々な働きをしてくれます!



日焼け、夏バテ効果
ピーマンはビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。



自然な甘味でおやつ
かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富、黄色の成分「カロテン」には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。



体力増進に有効

オクラの独特のぬめりは、整腸作用やコレステロール低下作用があります。



体の中から冷やす効果
なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって油で炒めると吸収率が高くなります。

今月の郷土料理 ずんだもち

6日・20日 おやつ

ずんだ餅とは、枝豆を塩ゆでしてすりつぶし、砂糖を加えて混ぜたものをお餅にからめたり、団子にのせたりして食べる料理のこと。もともと、南東北(宮城県・山形県・福島県)地域のお盆の郷土料理として作られていたものでした。枝豆は夏が旬の野菜なので、暑いときに食べることで体内の熱を下げる効果も期待できます。かつて、夏の暑さが一番厳しいお盆の時期にずんだ餅を食べたというのは、夏バテ予防や健康維持の意味もあったといわれています。枝豆の旬である夏・お盆の風物詩。昔に想いをはせて、夏に食べてみたいものです。

7月 旬の食材

野菜： えだ豆 おくら きゅうり
いんげん とうもろこし
とまと なす とうがん
ぱぷりか
ピーマン レタス
果物： メロン スイカ オレンジ
魚： 鮭 かじき

☆お誕生日メニュー☆
七夕ちらし寿司
鶏のマーマレード焼き
ポテトサラダ
天の川スープ
—おやつ—
ヨーグルトムース



☆ 令和4年 7月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児 10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 21	金 木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 豆腐のナゲット オクラのごま和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 桃のふるふる ゼリー	精白米 米粒麦 木綿豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ パン粉 オクラ 人参 もやし ごま かぼちゃ キャベツ もも缶 塩 ケチャップ 醤油 三温糖 味噌 かつおだし ゼラチン 粉寒天 牛乳	乳:427kcal 幼:530kcal
2 16 30	土	牛乳 乳児用菓子	かしわ煮麺 青のりポテト	牛乳 せんべい	冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ じゃがいも 青のり めんつゆ 醤油 かつおだし こんぶだし 塩	乳:331kcal 幼:405kcal
4 22	月 金	牛乳 乳児用菓子	ミートスパゲティ みかんのサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭ごはん	スパゲティ 鶏挽肉 人参 玉ねぎ トマト トマトジュース 牛乳 みかん缶 キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草 精白米 鮭 バター コンソメ 塩 酢 三温糖 油	乳:444kcal 幼:564kcal
5 19	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ますの味噌マヨ焼き 納豆和え かぼちゃの煮物 なすの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	精白米 米粒麦 鱈 挽割り納豆 人参 小松菜 切干大根 なす かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 牛乳 食パン マーメレードジャム 味噌 マヨネーズ 酒 めんつゆ 三温糖 醤油 かつおだし こんぶだし	乳:416kcal 幼:529kcal
6 20	水	牛乳 乳児用菓子	あんかけ煮麺 人参ドレッシングサラダ りんご	牛乳 ずんだもち	冷麦 鶏肉 人参 大根 ねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし 人参 りんご 精白米 もち米 枝豆 めんつゆ 醤油 かつおだし こんぶだし 三温糖 酢 油 塩 牛乳 豆乳	乳:408kcal 幼:500kcal
8	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 赤魚の野菜あんかけ わかめサラダ オクラの味噌汁	麦茶 かぼちゃ グラタン	精白米 米粒麦 赤魚 人参 玉ねぎ 椎茸 わかめ きゅうり もやし オレンジ オクラ 大根 マカロニ 鶏肉 かぼちゃ 牛乳 バター 醤油 三温糖 酒 みりん かつおだし こんぶだし 味噌 酢 ごま油 コンソメ 塩 生クリーム 片栗粉	乳:400kcal 幼:472kcal
9 23	土	牛乳 乳児用菓子	麻婆丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 葱 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 味噌 中華だし 三温糖 片栗粉 かつおだし せんべい 牛乳	乳:360kcal 幼:434kcal
11 25	月	牛乳 乳児用菓子	ちゃんぽん風うどん かぼちゃのチーズカレーサラダ すいか	牛乳 枝豆ごはん	冷麦 鶏肉 キャベツ もやし 人参 葱 かまぼこ かぼちゃ チーズ 人参 すいか 精白米 枝豆 牛乳 中華だし 塩 醤油 マヨネーズ カレー粉	乳:432kcal 幼:535kcal
12 26	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ミートローフ ピーマンとキャベツのおかか和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 キャロット オレンジゼリー	精白米 米粒麦 鶏挽肉 木綿豆腐 コーン 人参 グリンピース 玉ねぎ パン粉 キャベツ ピーマン かつお節 冬瓜 油揚げ オレンジジュース 牛乳 片栗粉 塩 醤油 鶏がら 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし 粉寒天	乳:334kcal 幼:430kcal
13 27	水	牛乳 乳児用菓子	黒糖ロール (27日:豆パン) カレイのトマトソース コールスローサラダ 豆乳シチュー	牛乳 ゆでとうもろこし	黒糖ロール (27日:豆パン) ムキカレイ トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり じゃがいも しめじ ほうれん草 とうもろこし 酒 ケチャップ コンソメ 三温糖 マヨネーズ 酢 シチュー粉 牛乳	乳:427kcal 幼:509kcal
14 28	木	牛乳 乳児用菓子	夏野菜カレー フレンチサラダ りんご	牛乳 ケーキサレ	精白米 米粒麦 鶏挽肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす コーン キャベツ もやし アスパラ りんご ホットケーキミックス 豆乳 パプリカ ピーマン ツナ缶 カレールウ 酢 塩 三温糖 牛乳	乳:488kcal 幼:618kcal
15 29	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきの唐揚げ 切干サラダ メロン わかめの味噌汁	牛乳 きな粉トースト	精白米 米粒麦 かじき 小麦粉 片栗粉 生姜 切干大根 人参 きゅうり もやし メロン わかめ 玉ねぎ 大根 食パン きな粉 バター 三温糖 醤油 塩 酒 酢 こんぶだし 味噌 牛乳	乳:438kcal 幼:589kcal
誕生会 7	木	牛乳 乳児用菓子	七夕ちらし寿司 鶏のマーメレード焼き ポテトサラダ 天の川スープ	麦茶 ヨーグルト ムース	精白米 人参 きゅうり かぼちゃ 木綿豆腐 片栗粉 鶏肉 マーメレードジャム じゃがいも パプリカ チーズ のり オクラ メロン 冷麦 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 塩 こんぶだし みりん かつおだし マヨネーズ 牛乳 粉ゼラチン	乳:430kcal 幼:521kcal

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。





令和4年 7月夕食献立



日付	曜日	献立	主な食材
1 21	金 木	とろとろ煮麺 かぼちゃサラダ	冷麦 鶏肉 玉ねぎ オクラ キャベツ もやし かぼちゃ 人参 醤油 かつおだし こんぶだし マヨネーズ 塩
4 22	月 金	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 醤油 三温糖 かつおだし 味噌
5 19	火	ほうとう風煮麺 なすの味噌炒め	冷麦 ツナ缶 人参 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ なす 醤油 かつおだし 味噌 三温糖 ごま油 酒 みりん
6 20	水	わかめごはん 鶏団子汁	精白米 わかめ 鶏挽肉 人参 しめじ キャベツ もやし ごま 塩 味噌 かつおだし こんぶだし
8	金	チャーハン 中華スープ	精白米 ツナ缶 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 わかめ もやし 塩 醤油 中華だし ごま油
11 25	月	焼き鳥丼 貝だくさん味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 葱 かぼちゃ 醤油 酒 みりん 三温糖 味噌 かつおだし
12 26	火	鶏塩煮麺 コールスローサラダ	冷麦 鶏肉 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ 油揚げ 塩 鶏がら マヨネーズ 粉チーズ 塩
13 27	水	ツナごはん 味噌汁	精白米 ツナ缶 人参 キャベツ じゃがいも しめじ 塩 醤油 かつおだし こんぶだし
14 28	木	そばろごはん 味噌汁	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす もやし 醤油 酒 みりん 三温糖 味噌 かつおだし
15 29	金	ツナ煮麺 わかめの酢の物	冷麦 ツナ缶 人参 大根 玉ねぎ もやし きゅうり 醤油 めんつゆ かつおだし 酢 三温糖 塩
7	木	ごまごはん 鶏汁	精白米 ごま 鶏肉 人参 かぼちゃ オクラ 塩 味噌 かつおだし こんぶだし

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





令和4年 7月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 21	金 木	粥 鶏の煮物 味噌汁	粥 オニオンスープ	精白米 鶏挽肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 木綿豆腐 おかか 片栗粉
4 22	月 金	ミルク煮麺 トマトのサラダ	粥 おいもの煮物	冷麦 鶏挽肉 キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 片栗粉 おかか 粉ミルク
5 19	火	粥 カレイのだし煮 味噌汁	粥 かぼちゃスープ	精白米 ムキカレイ 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜 片栗粉
6 20	水	あんかけ煮麺 にんじんサラダ	粥 玉ねぎのとろとろ煮	冷麦 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 刻みのり 片栗粉
8 15 29	金	粥 鯖のあんかけ(8日:鮭) すまし汁	パンスティック (8日:粥) 人参のポタージュ	精白米 鯖 (8日:鮭) 人参 玉ねぎ もやし 大根 おかか 片栗粉 食パン
11 25	月	ほうとう風煮麺 キャベツのうま煮	粥 にんじんのそぼろ煮	冷麦 鶏ささみ 人参 かぼちゃ もやし 刻みのり 片栗粉 おかか 精白米
12 26	火	粥 豆腐の中華煮 冬瓜のスープ	粥 キャベツの くたくた煮	精白米 鶏ささみ キャベツ 木綿豆腐 冬瓜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
13 27	水	パンスティック 煮魚 やさいスープ	粥 ポテトサラダ	食パン 精白米 ムキカレイ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも おかか 片栗粉
14 28	木	粥 そぼろ煮 かぼちゃのスープ	粥 玉ねぎのトロ煮	精白米 鶏挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ かつおだし 片栗粉
誕生会 7	木	野菜粥 鶏肉のだし煮 スープ	粥 じゃがいもの ミルクスープ	精白米 鶏ささみ 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 粉ミルク おかか 片栗粉

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)