



7月の献立表



令和5年7月1日

つるた保育園

		給食名	10時の おやつ (つくし・すみれ)	3時の おやつ	材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ()は未満児
					熱と力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	煮込みうどん バナナ 牛乳	りんご 牛乳	せんべい 麦茶	ゆでうどん	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ	バナナ、玉葱、人参、葱、小松菜、しめじ、昆布、りんご	448.0(419.5) 15.9(13.4) 13.3(13.6)/0.7(0.5)
3	月	鶏肉のさっぱり炒め 切干大根の煮物 ヨーグルト、ご飯、牛乳	スティック きゅうり 牛乳	みたらし ポテト 麦茶	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、さつ ま揚げ、鯉節	玉葱、切干大根、人参、椎茸、赤ピーマ ン、しそ、きゅうり	470.8(371.0) 24.2(20.2) 8.1(8.4)/1.5(1.1)
4	火	なめたけご飯、松風焼き ほうれん草サラダ 中華スープ、牛乳	ヨーグルト 牛乳	パン 麦茶	米、マーガリン、パン粉、砂 糖	牛乳、鶏肉、卵、味噌、ツナ、 ごま、ヨーグルト	ほうれん草、大根、もやし、パン缶、 葱、人参、なめたけ、えのきたけ	560.0(469.6) 22.3(21.9) 17.1(14.0)/2.9(2.0)
5	水	納豆ご飯 ちくわの二色揚げ 棒棒鶏、オレンジ、牛乳	ふかし じゃが芋 牛乳	マカロニ あべかわ 麦茶	米、てんぷら粉、マカロニ、 砂糖、油、練りごま、ごま 油、じゃが芋	牛乳、ちくわ、納豆、鶏肉、き な粉、ごま	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、 葱、青のり	635.7(503.1) 26.9(21.5) 16.3(13.2)/1.9(1.3)
6	木	ジャージャン豆腐 中華サラダ、牛乳 グレープフルーツ、ご飯	ふかし さつまい 牛乳	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、砂糖、油、ごま 油、さつまい	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、味 噌	グレープフルーツ、キャベツ、人参、葱、 赤ピーマン、青梗菜、筍、いちごジャム、 にんにく	541.6(417.3) 24.0(16.4) 13.7(10.6)/2.0(1.4)
7	金	[七夕会食会] 春雨サラダ、そうめん汁 メロン、七夕ご飯、牛乳	バナナ 牛乳	二色ゼリー 麦茶	米、干しとうめん、春雨、砂 糖、ごま油	牛乳、カルピス、豚肉、卵、ハ ム、ゼラチン、胡麻	バナナ、メロン、りんご果汁、みかん缶、 人参、きゅうり、オクラ、わかめ、生姜	636.0(468.0) 22.5(17.3) 13.6(11.7)/2.5(1.6)
8	土	煮込みうどん オレンジ 牛乳	バナナ 牛乳	ほんせん 麦茶	ゆでうどん	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ	バナナ、オレンジ、玉葱、人参、葱、小松 菜、しめじ、昆布	458.6(422.8) 15.4(13.02) 7.7(7.9)/0.7(0.5)
10	月	ロールパン、牛乳 鶏肉のトマトソース コールスロー、オレンジ	ふかし かぼちゃ 牛乳	いなげし 麦茶	米、ロールパン、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、ホールトマ ト、玉葱、きゅうり、にんにく、かぼちゃ	392.4(365.4) 20.3(18.6) 13.2(12.6)/1.6(1.2)
11	火	ピビンバ 中華スープ グレープフルーツ、牛乳	スティック きゅうり 牛乳	スイートポテト ジョア	さつまい、米、砂糖、マーガ リン、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	グレープフルーツ、もやし、人参、にら、 大根、葱、青梗菜、生姜、きゅうり	657.1(451.7) 24.5(17.4) 14.9(11.0)/2.5(1.5)
12	水	[誕生会] 赤飯 唐揚げ、サラダ みかん缶、牛乳	バナナ 牛乳	フレンチ トースト 麦茶	もち米、食パン、米、油、片 栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ、さ さげ	バナナ、キャベツ、みかん缶、人参、コー ン、生姜、わかめ、にんにく	592.9(478.5) 20.3(17.2) 24.3(18.1)/1.7(0.9)
13	木	白身魚の照り焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁、ご飯、牛乳	ふかし さつまい 牛乳	ホール ドーナツ 麦茶	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖、グラニュー糖、さつまい	牛乳、かれい、豆腐、味噌、ペ ーコン、卵、煮干し	かぼちゃ、玉葱、人参、えのきたけ、きゅ うり、生姜	560.3(464.7) 24.4(18.6) 14.9(12.3)/3.2(2.4)
14	金	[幼児川遊び] 煮込みうどん、わかめおにぎり オレンジ、牛乳	バナナ 牛乳	ジャム 蒸しパン 麦茶	米、ゆでうどん	牛乳、油揚げ、鶏肉、なると	オレンジ、いちごジャム、バナナ、葱、人 参、玉葱、しめじ、昆布、小松菜	239.0(418.2) 7.3(14.8) 5.2(7.9)/0.5(1.0)
15	土	煮込みうどん バナナ 牛乳	グレープ フルーツ 牛乳	ドーナツ 麦茶	ゆでうどん	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ	バナナ、グレープフルーツ、玉葱、人参、 葱、小松菜、しめじ、昆布	490.2(414.6) 18.2(15.2) 17.2(15.5)/1.0(0.8)
17	月	海の日						
18	火	カレーライス 小女子、福神漬け ヨーグルト、牛乳	ふかし かぼちゃ 牛乳	ウインナー スティック 麦茶	米、じゃが芋、餃子の皮	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、 豚肉、小女子、ごま	玉葱、ホールトマト、人参、りんご、福神 漬け、ピーマン、椎茸、にんにく、生姜、 青のり、かぼちゃ	631.2(486.4) 24.7(19.0) 22.9(17.5)/3.0(2.0)
19	水	豚肉の生姜焼き 磯辺和え、牛乳 コンソメスープ、ご飯	ふかし じゃが芋 牛乳	ココア ケーキ 麦茶	米、ホットケーキ粉、マーガ リン、砂糖、じゃが芋	豚肉、卵、ベーコン	玉葱、キャベツ、もやし、人参、玉葱、し めじ、焼きのり	479.0(420.4) 20.9(18.5) 13.0(14.1)/1.6(1.3)
20	木	ナポリタン ゆでとうもろこし わかめスープ、牛乳	ヨーグルト 牛乳	みそ焼き おにぎり 麦茶	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ベーコン、味噌、ヨーグ ルト	とうもろこし、玉葱、もやし、葱、ピーマ ン、マッシュルーム、わかめ	453.4(408.0) 16.3(16.7) 11.6(10.6)/3.0(2.0)
21	金	鮭の味噌マヨ焼き フロッキーソーテー オレンジ、ご飯、牛乳	ふかし さつまい 牛乳	サンワール ドのお菓子 麦茶	米、油、さつまいマヨネー ズ、	鮭、味噌、牛乳、ウインナー	オレンジ、フロッキー、キャベツ、人参、 にんにく、生姜	523.6(442.5) 20.3(15.3) 12.2(10.7)/0.7(0.5)
22	土	煮込みうどん バナナ 牛乳	オレンジ 牛乳	ほんせん 麦茶	ゆでうどん	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ	バナナ、オレンジ、玉葱、人参、葱、小松 菜、しめじ、昆布	489.2(414.4) 15.5(13.0) 7.8(7.9)/0.7(0.5)
24	月	春雨のひき肉炒め ひじきの煮物 味噌汁、ご飯、牛乳	ヨーグルト 牛乳	バター ポテト 麦茶	じゃが芋、米、春雨、マーガ リン、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、大 豆、鯉節、油揚げ、煮干し、ヨ ーグルト	キャベツ、人参、葱、ピーマン、しめじ、 椎茸、ひじき	489.9(372.0) 20.8(18.5) 13.7(11.6)/2.1(1.7)
25	火	かじきのケチャップ和え ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ、ご飯、牛乳	ふかし さつまい 牛乳	リンゴゼリー 麦茶	米、片栗粉、砂糖、油、さつ まい	牛乳、かじき、ごま、ゼラチン	グレープフルーツ、りんご果汁、ほうれん 草、もやし、人参	526.5(401.9) 21.2(15.9) 14.2(11.3)/1.5(1.0)
26	水	肉団子の甘酢ソース 大根のサラダ ヨーグルト、ご飯、牛乳	トマト 牛乳	お麩ラスク 麦茶	米、片栗粉、焼きふ、グラ ニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、卵、パタ ー、ヨーグルト	大根、人参、きゅうり、蓮根、葱、生姜、 トマト	520.2(421.0) 20.5(19.7) 21.3(17.9)/2.1(1.7)
27	木	スパニッシュオムレツ チョレギサラダ、牛乳 サマーシチュー、ご飯	ふかし かぼちゃ 牛乳	黒糖きなこ 蒸しパン 麦茶	米、じゃが芋、砂糖、黒砂 糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン、き な粉、ごま	キャベツ、トマト、玉葱、人参、ピーマ ン、きゅうり、にんにく、生姜、わかめ、か ぼちゃ	611.5(461.4) 23.8(18.3) 18.1(15.1)/3.8(2.9)
28	金	ロールパン、牛乳 タンダーチキン マカロニサラダ、オレンジ	ふかし じゃが芋 牛乳	焼肉 おにぎり 麦茶	米、ロールパン、マカロニ、 マヨネーズ、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグル ト、ハム	オレンジ、きゅうり、葱、人参、にんにく	512.0(400.0) 27.7(19.3) 16.7(12.6)/2.9(2.1)
29	土	つるた保育園夏まつり						
31	月	豚肉のオニオンソース キャベツの和風和え グレープフルーツ、ご飯	ふかし さつまい 牛乳	ヨーグルト ケーキ 麦茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、さつまい	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、 味噌、バター	グレープフルーツ、キャベツ、玉葱、もや し、人参、塩昆布、にんにく	554.7(418.5) 22.7(16.4) 15.3(12.3)/1.1(0.7)

※幼児組(もも・うめ・さくら)の栄養価について・・・完全給食の水曜日以外には、主食は含まれておりません。



20日(木)「こんにちはこんにちは」

今月は「こんにちはこんにちは」に出てくるとうもろこしを提供したいと思います。食べやすい醤油味で登場します。



令和5年7月1日

つるた保育園

7月の給食だよ

梅雨が明けると夏も本番。気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は身体の消化機能が低下し、食欲不振になることがあります。しっかりと食事と水分補給を心がけ、十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう。

～7月7日は“七夕”～

中国から伝わってきたと言われる星祭で、7月7日に「策餅」（さくべい）を食べると一年間無病息災で過ごせると言われています。七夕と言えばそうめんですが、そうめんはこの策餅が変化したもので、日本では平安時代からの習慣です。また、色付きそうめんには五色の短冊と同じ「厄除け」の意味が込められています。



水分補給を見直してみよう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の60%、乳幼児は70%と年齢の低いほど水分の割合が多くなるからです。暑くなると汗をかきます。

汗には体にこもった熱を外に逃がし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熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ☆ のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ☆ 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
- ☆ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意



旬の食材 とうもろこし

とうもろこしは糖質やビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素が含まれています。とうもろこしを選ぶ際は、ひげが褐色になっているもので皮の色が濃い緑を（中が見えていれば実が先まで詰まってふっくらつやのあるもの）を選びましょう。



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、レタス、トマト、なす、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われたミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。



旬のレシピ “オクラの生姜和え”



オクラ	2P
おろし生姜	小 1/2
砂糖	大 1/2
醤油	大 1/2
酢	大 1と 1/2
サラダ油	大 1と 1/2

- ① オクラのヘタの部分を持ち、まな板の上のせて塩をまぶし、両手で軽くころがす。
 - ② 水で洗い、うぶ毛をとる。
 - ③ ゆでて、冷水で冷ましたら、食べやすい大きさに切り、④で和える。
- ※ オクラには、美肌効果や疲労回復、高血圧の予防に効果があります。