



給食 献立予定表 7月

あいあい保育園
R3. 6. 30

	おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー)	
							上段 三歳未満	下段 三歳以上
1 (木)	サブレ	麦ごはん 魚のムニエル おからの炒り煮 ほうれん草ともやしのごま和え ミニゼリー	牛乳 マーメイドポテト	サゴシ おから 牛乳 ちくわ	米 麦 ミニゼリー こま 小麦粉 マーガリン さつまいも マーメイド こんにゃく サブレ	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	490 499	
2 (金)	ロール カステラ	ごはん チキンのトマトソースかけ しらす入りこぶきいも きゅうりとオクラのツナマヨ和え メロン	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 しらす チーズ 牛乳 卵 ツナ 生クリーム	米 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 ロールカステラ	トマト缶 玉ねぎ きゅうり オクラ メロン	529 562	
3 (土)	おかき	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 とんがりコーン	卵 豚肉 牛乳	中華麺 おかき とんがりコーン	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ バナナ	444 450	
5 (月)	チーズ ポーロ	ごはん 麻婆茄子 きゅうりともやしのナムル レバーのオーロラソース メロン	牛乳 バナナパイ	豚ひき肉 レバー チーズ 牛乳	米 片栗粉 ポーロ パイシート	茄子 きゅうり もやし バナナ ねぎ にんにく 生薑 メロン	493 476	
6 (火)	お好み 焼肉	☆七夕会メニュー きらきらピラフ 鶏肉の竜田揚げ 短冊サラダ 七夕ゼリー	牛乳 かぼちゃのクッキー	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 シガーフライ 七夕ゼリー	大根 人参 きゅうり ピーマン にんにく 生薑 かぼちゃ	511 528	
7 (水)	フルーツ	肉味噌そば ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 オレンジクリームサンド	豚ひき肉 かつお節 牛乳	中華麺 フルーツ 食パン オレンジクリーム	人参 玉ねぎ ブロッコリー キウイ こんにゃく 生薑 ねぎ	430 458	
8 (木)	野菜 かりんとう	手作りパン ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ	牛乳 アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 ハム 牛乳 ウインナー	薄力粉 強力粉 アイスクリーム 野菜かりんとう じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	483 489	
9 (金)	ビスコ	麦ごはん ハワイアンハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのしおっぺあえ ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ	合挽肉 卵 牛乳	米 麦 ビスコ フライドポテト ミニゼリー	玉ねぎ ブロッコリー パイン缶 フルーツミックス バナナ	492 496	
10 (土)	スナック	中華丼 卵スープ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 シーフードミックス 卵 牛乳 うずら卵	米 スナック おにぎりせんべい	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ にら オレンジ	413 397	
12 (月)	チーズ ビスケット	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 片栗粉 スパゲティ チーズビスケット ミニゼリー 食パン	ねぎ 白ネギ 人参 きゅうり トマト	567 555	
13 (火)	クリーム サンド	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー おかかきゅうり そうめん汁 バナナ	牛乳 シリアルバー	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 クリームサンド そうめん シリアル マーガリン マッシュマロ	青菜 人参 しめじ にんにく 生薑 きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ	507 468	
14 (水)	ジャム サンド	なすとしめじの和風スパゲティ じゃこピーマン 揚げシュウマイ 杏仁フルーツ	麦茶 きんぴらおにぎり	しらす 牛乳	スパゲティ 食パン 苺ジャム しゅうまい 米	茄子 しめじ ピーマン 人参 フルーツミックス ごぼう バナナ	551 564	
15 (木)	バナナ	麦ごはん すき焼き風煮 かにかまサラダ 味付け海苔 メロン	牛乳 レモンクッキー	牛肉 かにかま 海苔 卵 牛乳 焼き豆腐	米 麦 小麦粉 マヨネーズ 糸こんにゃく	白菜 人参 大根 バナナ レモン汁 キャベツ きゅうり メロン	528 577	
16 (金)	桃 ヨーグルト	ごはん 魚のバーベキューソース ジャーマンポテト トマト オレンジ	牛乳 フランクフルト	サゴシ ベーコン ヨーグルト 牛乳 フランクフルト	米 じゃがいも	玉ねぎ トマト オレンジ 桃缶	540 566	
17 (土)	ビスケット	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 クリームパン	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 味噌	米 ビスケット クリームパン	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ わかめ バナナ	455 452	
19 (月)	野菜 スナック	鶏飯 千草和え オレンジ	牛乳 みるくもち	鶏肉 卵 牛乳 ちくわ かつお節 海苔	米 片栗粉 野菜スナック	キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり オレンジ	400 380	
20 (火)	ウエハース	☆お誕生日会メニュー 枝豆ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ トマト 生パイン	牛乳 バーステイケー キ	枝豆 鶏肉 牛乳 ヨーグルト チーズ ハム	米 じゃがいも コーン パステイクー キ ウエハース マヨネーズ	玉ねぎ トマト きゅうり パイナップル	561 578	
21 (水)	はっだいに ようかん	ちゃんぽん麺 ピーマンとベーコンのソテー 揚げ餃子 フルーツヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 うずら卵 なたと えび いち ベーコン 牛乳 ヨーグルト	中華麺 はっだいに クラッカー 苺ジャム 餃子	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし きくらげ ピーマン ねぎ フルーツミックス	508 534	
22 (木)	海の日でお休みです。							
23 (金)	スポーツの日でお休みです。							
24 (土)	クッキー	五目チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 まがりせんべい	ベーコン 卵 えび 牛乳	米 クッキー まがりせんべい	人参 しいたけ 玉ねぎ わかめ バナナ	372 352	
26 (月)	バナナ	ごはん 酢鶏 きゅうりのゆかり和え 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 水煮大豆 ベーコン 牛乳 いりこ うずら卵	米 コーン 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり ピーマン 生薑 えのき オレンジ バ ナナ	491 532	
27 (火)	フルーツ	ごはん 筑前煮 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし	鶏肉 わかめ 牛乳	米 れんこん 野苺 フルーツ こんにゃく とうもろこし ミニゼリー	人参 いんげん ごぼう 干しシイタケ きゅうり	374 394	
28 (水)	シュガー トースト	カレーうどん ミニ春巻き トマトとわかめの中華風サラダ メロン	牛乳 セサミクッキー	豚肉 しらす 牛乳 わかめ 卵	うどん 食パン ミニ春巻き 小麦粉 マーガリン こま カレールウ	人参 玉ねぎ トマト メロン ねぎ	533 513	
29 (木)	アップル ゼリー	麦ごはん 鮭のピザ焼き トマト はんさんすう オレンジ	牛乳 わらびもち	鮭 チーズ きなこ 牛乳 ハム	米 麦 アップルゼリー 春雨 わらびもち粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト トマト缶 マッシュルーム オレンジ	461 464	
30 (金)	塩せんべい	手作りパン ピーフジュー 野菜サラダ バナナ	牛乳 アイスクリーム	牛肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 ピーリング 塩せんべい アイスクリーム じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	451 459	
31 (土)	あられ	冷やし中華 和風サラダ ミニゼリー	牛乳 星食べよ	わかめ ハム 卵 牛乳	中華麺 あられ コーン 星食べよ ミニゼリー	キャベツ きゅうり 人参	374 362	

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 7月



梅雨入りしてから気温の変化や突然の雨で体調を崩しやすくなっていますが大丈夫でしょうか？

人間にとって梅雨は非常にうとうしいものですが、植物や動物にしてみれば恵みの雨です。たくさんの水分と土からの栄養そして太陽の恵みによって、美味しい夏野菜を育ててくれます。そして、旬の夏野菜には人間の体に必要な栄養や体を冷やす効果があり、水分や栄養素を効率よく摂取することができます。積極的に取り入れて元気に夏を迎えましょう。夏バテ予防も今からです。体調不良でお休みすることなく親子でがんばりましょう!(^^)!



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の日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



水分補給はこまめに （スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



～食エピソード～

今月の担当は、ちゅうりっぷ組担任・大橋洋子先生です！
小さい頃の私は食の細い子どもでした。毎日掃除の時間になっても、残って食べている子でした…。特に好き嫌いがある訳では無いのですが、とにかく量が食べられませんでした。

3人の子どもを育てるようになってから、我が子が全然食べてくれないことが悩みでした。頑張っても色んな食材を使って作っても全然食べてくれない毎日でした。幼稚園に上がる前の長男のおもちゃは本物のお玉やボウルでした。そして、ご飯の支度をしていると、「僕もやりたい！」と言うように…。『え、でも、急いで作ってる』『散らかったら後片付けが大変…』当たり前のようにそう思い、かなり悩みましたが、ぐっとこらえて、お手伝いをしてもらうことにしました。すると、自分が作ったという気持ちがスパイスになったのか、いつもより沢山食べてくれました。お父さんにも美味しいと言ってもらって喜んでいる顔を今でも覚えています。そんなこんなで、我が家の3人の子どもたちは、それなりに料理を作れる子達になってくれました。高校へ持っていくお弁当を毎日作ったり、母が仕事でいない時、1番下の子にお昼ご飯を作ってくれていたり、その姿を見ている一番下も休みの日に家族のためにご飯を作ってくれるようになったり…あの小さい頃の「やりたい！」の気持ちを受け入れて、大変だったけど、良かったなと、子ども達が大きくなってから感じています♡



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

