



給食献立予定表 7月

あいあい保育園
R4. 6. 30

	献立の 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 (金)	クリーム サンド	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ パナナ	麦茶 アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳 ハム	薄力粉 強力粉 クリームサンド マーガリン アイスクリーム マヨネーズ じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロッキー パナナ	481 435	
2 (土)	ビスケット	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 おにぎりせんべい	鶏肉 卵 味噌 油揚げ わかめ 牛乳	米 ビスケット ミニゼリー おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	424 414	
4 (月)	えびせん	ごはん ハワイアンハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのしおっぺ和え ミニゼリー	牛乳 わらびもち	合挽肉 卵 牛乳	米 えびせん パン粉 わらびもち粉 ミニゼリー	人参 玉ねぎ バイン缶 フロッキー	544 575	
5 (火)	バナナヨーグルト	ごはん 筑前煮 人参シリシリ ほうれん草ともやしのごま和え オレンジ	牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 ヨーグルト 卵 ハム 牛乳	米 食パン ごま れんこん 里芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ 干しシイタケ ほうれん草 ともやし オレンジ パナナ	452 469	
6 (水)	パン	☆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 チーズスカロップ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 卵	米 片栗粉 ゼリー 小麦粉 シガーフライ マーガリン	人参 ビーマン にんにく 生姜 大根 きゅうり	515 534	
7 (木)	パン	麦ごはん 魚のバーベキューソース 春雨サラダ トマト オレンジ	牛乳 みたらし団子	サゴシ ハム 牛乳	米 麦 薄力粉 春雨 白玉粉 マヨネーズ ハウムクーヘン	りんご 人参 きゅうり トマト オレンジ	483 505	
8 (金)	パン	夏野菜カレー コーンサラダ バナナ	かき氷	豚肉 ハム 牛乳	米 コーン いちごゼリー かき氷	人参 玉ねぎ ナス かぼちゃ バナナ キャベツ きゅうり	407 384	
9 (土)	パン	五目チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 スナックパン	ハム 卵 牛乳 わかめ	米 あられ スナックパン	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ	341 321	
11 (月)	野菜 かりんとう	鶏飯 にゅうめん ボイル野菜のごま和え オレンジ	牛乳 豆乳プリン	鶏肉 豆乳 そうめん 牛乳 味付け海苔 ゼラチン	米 野菜かりんとう ごま	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	480 485	
12 (火)	バナナ	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー トマト ビーマンとベーコンのソテー ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	豆腐 ベーコン 牛乳 豚肉	米 ホットケーキミックス ミニゼリー	小松菜 ビーマン トマト バナナ にんにく 生姜 しめじ	424 447	
13 (水)	シュガー トースト	なすとしめじの和風スパゲティ ミニ春巻き きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ロックビスケット	ヨーグルト 卵 牛乳	スパゲティ 食パン マーガリン 小麦粉 春巻き シスコーン	茄子 しめじ きゅうり パナナ フルーツミックス レーズ	556 541	
14 (木)	カルシウム ウエハース	麦ごはん 魚の南蛮漬け トマト じゃこビーマン メロン	牛乳 レモンケーキ	さわら しらす 卵 牛乳	米 麦 カルシウムウエハース 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン トマト メロン レモン汁	532 523	
15 (金)	ムース	手作りパン かぼちゃシチュー グリーンサラダ パナナ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン ムース マヨネーズ じゃがいも ポテト	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロッキー パナナ かぼちゃ	497 488	
16 (土)	せんべい	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 チーズサンド	豚肉 卵 牛乳 えび	中華麺 せんべい チーズサンド	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	465 515	
18 (月)	海の日でお休みです。							
19 (火)	サブ	ごはん ポークピカタ トマト マカロニサラダ ミニゼリー	牛乳 みるくもち	豚肉 卵 ハム 牛乳 きなこ	米 小麦粉 マカロニ ミニゼリー マヨネーズ 片栗粉 サブ	ネギ トマト きゅうり 人参	452 452	
20 (水)	フルーツ	カレーうどん さつまいもの天ぷら キャベツときゅうりのしらす和え 杏にフルーツ	牛乳 バナナパイ	豚肉 牛乳 しらす 卵	うどん フルーツ 小麦粉 さつまいも バイン缶 カールウ	人参 玉ねぎ パナナ キャベツ フルーツミックス ねぎ きゅうり	476 488	
21 (木)	ビスコ	☆お誕生日会メニュー えだまめごはん 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ トマト 生パン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳 卵 えだまめ	米 ビスコ マーメレード 薄力粉 じゃがいも	人参 きゅうり トマト パイナップル	474 473	
22 (金)	ロールケーキ	ごはん 魚のムニエル かきたま汁 ひじきのゴマネーズ オレンジ	牛乳 マーメレードポテト	サゴシ 卵 ひじき 牛乳	米 小麦粉 さつまいも ロールケーキ ごま	人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ ほうれん草	531 501	
23 (土)	クッキー	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	卵 鶏ひき肉 牛乳 味噌 わかめ	米 クッキー ぼたぼた焼き	えのき ねぎ ほうれん草 バナナ	392 376	
25 (月)	トースト	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 かぼちゃクッキー	豚ひき肉 レバー 卵 牛乳	米 食パン 片栗粉 小麦粉 マーガリン	なす 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし メロン ねぎ かぼちゃ	489 509	
26 (火)	アップルゼリー	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 ハム 牛乳 豆腐	米 アップルゼリー ハヤシウ コーン コールスロードレッシング ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ	458 461	
27 (水)	チーズ ポーロ	ジャージャー麺 きゅうりのゆかり和え 揚げシューマイ ミニゼリー	麦茶 じゃこ菜おにぎり	豚ひき肉 チーズ しらす	中華麺 ポーロ 米 ミニゼリー シューマイ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり ねぎ 小松菜	496 480	
28 (木)	ハッピーターン	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ジャムサンド	サゴシ ベーコン 牛乳 かつお節	米 じゃがいも ハッピーターン 食パン いちごジャム	玉ねぎ トマト缶 フロッキー オレンジ	469 481	
29 (金)	バナナ	ごはん 鶏肉の和風マヨ和え ばんさんすう トマト ミニゼリー	麦茶 アイスクリーム	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 マヨネーズ 春雨 アイスクリーム ミニゼリー	人参 きゅうり トマト パナナ 生姜	481 518	
30 (土)	おかし	冷やし中華 和風サラダ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	ハム わかめ 卵 牛乳	中華麺 おかし ミニドーナツ コーン	きゅうり キャベツ 人参 バナナ	355 338	

※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っ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。



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。



☆今月の人気献立メニュー☆

5/5（火）の献立【人参シリシリ】

この日の食育のつどいのテーマは「人参」です。様々な料理に使われている人参ですが、苦手な子も多いのではないのでしょうか。そんな人参が主役の献立ですが、味付けをしっかりとすることで食べやすくなります😊ご家庭でもぜひ取り入れてみてください☆

【材料】（2人分）

- | | | | |
|-------|-----|-------|--------|
| ・人参 | 1本 | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・卵 | 50g | ・みりん | 小さじ2 |
| ・かつお節 | 適量 | ・コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・ツナ | 40g | ・ごま油 | 小さじ2 |

【作り方】

- ①人参は千切りにする。卵は割り、溶いておく。
- ②フライパンにごま油をしき人参を炒める。
- ③卵を入れ、火が通ったらかつお節と調味料で味を付ける。

