



7月の給食だより

梅雨が明けると夏も本番になります。乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が充分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。また、新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水症も起こしやすいと言われています。遊びに夢中になると、のどの渇きも気づかないこともありますので、活動の後は水分補給を必ずする、こまめに声掛けを行うなど対策をし、元氣よく過ごせるよう心がけていきましょう。

2022年 6月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (○は午後のおやつ材料)				おやつ
		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	調味料	
1 15 金	◎牛乳、ご飯 鰯のかば焼き ブロッコリーのソテー オクラと豆腐の味噌汁 パイナップル	○砂糖、油、小麦粉、砂糖、黒ごま、米	牛乳、鰯、木綿豆腐、味噌、バター、○牛乳	パイナップル、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、○バナナ、人参、オクラ、○マンゴー、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、醤油、みりん	牛乳 フルーツポンチ (以上児：マンゴー)
2 16 土	◎牛乳、ご飯 親子丼 コンソメスープ キウイフルーツ	砂糖、米、○砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、○牛乳、○ゼラチン	玉葱、キウイフルーツ、○パイナップル濃縮果汁、人参、しめじ、椎茸、えだまめ、○パイナップル缶、万能ねぎ	かつおだし汁、みりん、醤油(薄口)、醤油、コンソメ	牛乳 パインゼリー
4 22 金	◎牛乳、ご飯 キスのフライ ほうれん草のおかか和え 茄子と田舎揚げの味噌汁 りんご	○米、パン粉、油、砂糖、米、小麦粉	牛乳、きす、生揚げ、味噌、卵、かつお節、○牛乳	ほうれん草、りんご、人参、茄子、大根、チンゲンサイ、コーン缶	煮干だし汁、醤油、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 わかめおにぎり
5 19 火	◎牛乳、おにぎり 冷やし中華 スイカ	干し中華めん(ゆで)、○砂糖、○片栗粉、ざらめ糖、すりごま、ごま油、米	牛乳、○牛乳、卵、ハム、かつお節	もやし、すいか、○オレンジ、トマト、きゅうり、人参、干し椎茸	醤油、酢、みりん、醤油(薄口)、酒	お茶 ココアミルクもち オレンジ
6 20 水	◎牛乳、ご飯 さばのごま味噌焼き ねばねば和え 冬瓜とわかめのすまし汁 パイナップル	砂糖、黒ごま、焼ふ、米	牛乳、さば、挽きわり納豆、○ウインナー、味噌(淡色辛味噌)、○卵、かつお節、○牛乳	パイナップル、オクラ、冬瓜、えのきたけ、きゅうり、○枝豆、キャベツ、人参、生わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、醤油(薄口)、酒、醤油、○食塩、○ケチャップ	牛乳 えだまめ ソーセージパイ
7 21 木	◎牛乳、ご飯 酢鶏 中華風コンソメスープ りんご	○ホットケーキ粉、片栗粉、○砂糖、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉、卵、○牛乳、○脱脂粉乳、○こしあん(生)、○卵	クリームコーン缶、玉葱、人参、たけのこ(ゆで)、椎茸、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、小松菜、えのきたけ、りんご	ケチャップ、酢、醤油、○みりん、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、醤油(薄口)、こしょう	スキムミルク どら焼き
8 金	◎牛乳 おにぎり 焼きそば 焼き鳥 フライドポテト 焼きとうもろこし さくらんぼ	米、フライドポテト、ゆで中華めん、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、○牛乳、○卵、○ホイップクリーム、バター	さくらんぼ(国産)、玉葱、とうもろこし、○バナナ、キャベツ、人参、ピーマン	醤油、酒、食塩、焼きそばソース、こしょう	牛乳 バナナクレープ
9 23 土	◎牛乳、ご飯 肉みそ丼 人参と万能ねぎのすまし汁 りんご	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、味噌(淡色辛味噌)、○牛乳、○卵	玉葱、人参、大根、りんご、コーン缶、万能ねぎ、○いちごジャム、小松菜	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、みりん、醤油、食塩	牛乳 いちごマフィン
11 25 月	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス オクラの胡麻和え りんご	○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、米	牛乳、牛肉(ばら)、○バター、○牛乳	玉葱、りんご、○ブルーベリー、もやし、人参、オクラ、しめじ、小松菜、ピーマン	デミグラスソース、醤油、ケチャップ、コンソメ	牛乳 ブルーベリー バタークッキー
12 26 火	◎牛乳、ご飯 コロケ サラダ・ミニトマト 里芋とごぼうの味噌汁 オレンジ	じゃが芋、○ぎょうざの皮、さと芋、パン粉、砂糖、油、すりごま、○油、米、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、○牛乳	キャベツ、オレンジ、ミニトマト、ごぼう、冬瓜、きゅうり、人参、黄ピーマン、玉葱、万能ねぎ	煮干だし汁、酢、醤油、みりん、食塩、○コンソメ、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 餃子せんべい
13 27 水	◎牛乳、ロールパン 鮭グラタン えのきと玉葱のすまし汁 メロン	○食パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、○砂糖、ロールパン	牛乳、鮭、○脱脂粉乳、とろけるチーズ、バター、○きな粉	玉葱、メロン、人参、茄子、しめじ、ほうれん草、えのきたけ、葱	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、酒、○食塩、コンソメ	スキムミルク きな粉トースト
14 木 29 金	◎牛乳、ご飯 夏野菜カレー サラダ りんご	砂糖、米	牛乳、豚肉(ばら)、○卵、○なると、○牛乳	玉葱、レタス、りんご、かぼちゃ、茄子、水菜、人参、オクラ、ブロッコリー、赤ピーマン、○コーン缶、ピーマン	○かつお・昆布だし汁、カレールウ、みりん、醤油、○醤油(薄口)、酢、ウスターソース、おろしにんにく	牛乳 茶碗蒸し
28 木	弁当の日	ポップコーン	○牛乳	○バナナ		牛乳 キャラメルポップコーン バナナ
30 土	◎牛乳、おにぎり ナポリタン 椎茸のすまし汁 オレンジ	スパゲティ、砂糖、米	牛乳、○カルピス、ウインナー、○ゼラチン、○牛乳	○ぶどう濃縮果汁、人参、玉葱、椎茸、ほうれん草、ピーマン、オレンジ	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 2色ゼリー

今月の行事予定

- ◆8日(金)・・・夏祭り誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- ◆28日(木)・・・弁当の日
弁当・水筒、箸またはスプーンを持たせてください。
- ◆30日(土)・・・お楽しみ保育(くじら組)

※食物アレルギーについて※

献立表にて、子供たちが初めて口に作る食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- ・トマト → 赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- ・きゅうり → 身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス → ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ → 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、体力増強に有効

7月10日は納豆の日

「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせが由来で、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大のため定めたのが始まりです。1992年に全国納豆協同組合連合会が改めてこの日を「納豆の日」と定め、全国的な記念日になりました。