

給食だより

令和3年度

7月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園

梅雨も明け、いよいよ夏本番という季節となりました。休日は海や川で遊んだり、キャンプや山登りといった自然に触れながらの遊びを計画中のご家庭も多いと思います。皆様はどのようなご予定をお考えですか？夏を楽しく過ごすためにも、最も注意しなければならないのが、「熱中症」です。こまめな水分補給と適度な塩分摂取を意識し、しっかりと予防と対策をたてて、健康的に夏を過ごしましょう！

熱中症に気をつけよう！



～熱中症対策と水分のとり方～

身体は汗をかくことで、皮膚から熱をうばい体温を下げようと機能します。水分だけでなく塩分も身体から出ていくため、水分補給は水だけでなく塩分も一緒にとりましょう！

★水分のとり方★

- 運動の前後にこまめに水分補給。
- 一度に大量に飲まないよう注意。

★飲料の種類★

- 牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水またはお茶、スポーツドリンクをゆっくりと飲む。

7月7日は「七夕の日」です！

七夕というと、彦星と織姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびますね。この行事は中国から日本へ伝わってきました。七夕の日には、短冊に願いごとを書いて笹の葉につるしたりします。その日の給食は「星型コロッケ」と「そうめん汁」、「七夕ゼリー」を提供予定です。

年に1度の七夕をお祝いしたいと思います。

旬の食材を取り入れています(^-^)

今が旬の野菜はたくさんあります。今月の給食では夏野菜をたくさん取り入れ、かき揚げにしたり、煮物や和え物にしたりと、工夫しています。夏野菜には免疫力を高め、風邪予防や疲労回復に効く栄養素がたくさん含まれています。旬の食材をおいしく、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



食中毒に気をつけよう！

食中毒予防3原則

原則1 細菌をつけない

- 手洗いをしっかりおこなう。
- 食材の洗浄をおこなう。
- 生肉や魚の鮮度に気をつけ、他の食材とくっつかないようにしましょう。

原則2 細菌を増やさない

- サラダなどの生ものや、調理済み食品は、なるべく早く食べましょう。
- 食品は冷蔵庫・冷凍庫で保存し、品質管理をしっかりとこないましょう。

原則3 細菌をやっつける(殺菌)

- 料理する時は、しっかり加熱しましょう。
- 食器や調理器具も消毒し、清潔なものを使いましょう。



7 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	木	麦ごはん 白身魚の香味焼き コールスローサラダ かわちまポターージュ 果物	枝豆入りケーキ 牛乳	ミルクサ牛乳 枝豆 卵 バター ウィナー	白米 麦 砂糖 ホットケーキミックス パン粉 コーン 小麦粉 油	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 南瓜 バセリ 果物	
2	金	あわごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 根菜スープ 果物	トマトチーズケーキ 牛乳	卵 豚肉 バター チーズ牛乳	白米 あわ 砂糖 コーン 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物 ピーマン 大根 長ネギ レンコン	
3	土	あわごはん ドライカレー 白菜のスープ 果物	ミニゼリー クラッカー 牛乳	豚ミンチ グリーンピース牛乳	白米 あわ 油 ミニゼリー クラッカー	玉ねぎ 人参 シメジ 白菜 長ネギ ニラ 果物	
5	月	ごはん 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー しめじのみそ汁 果物	ココアクッキー 牛乳	鯖 豚肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳 バター	白米 油 小麦粉 オートミール 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ シメジ ゴーヤ 果物	
6	火	麦ごはん 肉じゃが 中華和え 春雨スープ 果物	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 わかめ ツナ かま牛乳	白米 麦じゃが芋 砂糖 しらたき 小麦粉 春雨	玉ねぎ 人参 インゲン ニラ キュウリ チンゲン菜 ネギ 果物	
7	水	【七夕★献立】ふりかけごはん 星型コロツケ☆ カラフル炒め そうめん汁 七夕ゼリー	チョコチップケーキ 牛乳	星型コロツケ ウィナー 牛乳 卵 バター	白米 そうめん 小麦粉 油 チョコチップ レーズン 七夕ゼリー	人参 ネギ 赤黄パプリカ ピーマン 玉ねぎ 果物	
8	木	麦ごはん 鮭のチーズ焼き ゴーヤスパサダ なすのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鮭 ベーコン チーズ 油揚げ 牛乳	白米 押し麦 油 サラサバ おやつパン	玉ねぎ ゴーヤ バセリ なす パプリカ ネギ 果物	
9	金	冷やし中華 夏野菜のかき揚げ 果物	青菜しらすおにぎり お茶	ハム 卵 しらす ウィナー牛乳	中華麺 小麦粉 油 白米 ゴマ油	きゅうり 南瓜 青菜 ゴーヤ玉ねぎ果物	
10	土	チキンカレーライス キャベツとコーンサラダ わかめスープ 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	鶏肉 グリンピース わかめ 牛乳	白米 コーンじゃが芋 ゴマ ビスコ ミニゼリー	人参 玉ねぎ 果物 長ネギ キャベツ	
12	月	ごはん チキンのピザ焼き ヤングコーンのソテー ヘチマのみそ汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 ウィナーチーズ 木綿豆腐 牛乳	白米 ヤングコーン 砂糖 油 強力粉 ココア	人参 ヘチマ ネギ 赤パプリカ ブロッコリー 果物	
13	火	ごはん 麻婆豆腐 果物 きゅうりとちくわの和え物 白菜のスープ	ゴマケーキ 牛乳	合挽肉 ちくわ 卵 バター 木綿豆腐 ひじき 牛乳	白米 油 ゴマ 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ ネギ ニラ 果物 きゅうり 白菜	
14	水	お 弁 当 会					
15	木	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 果物	いりこ菜おにぎり お茶	三枚肉 カマボコ ツナ 牛乳	沖縄そば 砂糖 白米 コーン	人参 きゅうり ネギ 青菜 果物	
16	金	ごはん 魚のパン粉焼き パイパイリチー アーサスープ 果物	メープルスコーン 牛乳	ミルクサーアーサ粉チーズバター ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 パン粉 メープル 砂糖 小麦粉	人参 ニラ パイパイ 大根 果物	
17	土	第 18 回 ☆ 夏 ま つ り					
19	月	ごはん きびなごのから揚げ タマナーチャンプルー ゆし豆腐 果物	アガラサー 牛乳	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 砂糖 黒糖 強力粉 油	人参 玉ねぎ キャベツ ネギ ニラ 果物	
20	火	麦ごはん 納豆 沖縄風煮付け パプリカツナ和え もずくのみそ汁 果物	プリン 牛乳	豚肉 ひじき 厚揚げ 昆布 納豆 ツナ もずく牛乳	白米 麦 油 プリン	人参 大根 インゲン ネギ ゴーヤ キュウリ 白菜 果物	
21	水	【お盆★献立】黒米ごはん 鮭のオーロラソース焼き なすのみそ炒め 冬瓜のすまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	鮭 アサ牛乳 豚肉	白米 黒米 さつま芋 砂糖 黒糖 油 ゴマ	玉ねぎ 黄パプリカ なす ネギ ピーマン 赤パプリカ 冬瓜 果物	
24	土	三色丼 けんちん汁 果物	せんべい チーズ 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 チーズ コーン せんべい	人参 玉ねぎ 小松菜 レンコン 大根 長ねぎ 果物	
26	月	やきそば 大根ときゅうりの梅肉和え 豆腐のみそ汁 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 わかめ 青のり 絹ごし豆腐 牛乳	やきそば麺 砂糖 油 白米 ふりかけ	人参 玉ねぎ シメジ 大根 キュウリ キャベツ ネギ 果物	
27	火	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め インゲンゴマ和え 大根のみそ汁 果物	パナナケーキ 牛乳	豚肉 バター 卵 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 油 ゴマ油	大根 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ 人参 ネギ インゲン 果物	
28	水	タケノコごはん 果物 オクラとキュウリのジャコ和え ソーキ汁	キャロットクッキー 牛乳	鶏肉 ソーキ 昆布 ちくわ しらす ひじき バター牛乳	白米 小麦粉 砂糖	人参 冬瓜 コホウエネキ 小松菜 タノオクラ キュウリ 果物	
29	木	あわごはん 鯖のゴマみそ焼き 麩チャンプルー とろろ昆布のすまし汁 果物	おやつパン 牛乳	鯖 絹ごし豆腐 牛乳 豚肉 トロロ昆布 卵	白米 あわ 車麩 砂糖 油 白ゴマ おやつパン	人参 ニラ もやし キャベツ ネギ 果物	
30	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ サクサクサラダ ほうれん草スープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 ハム ウィナー 牛乳 バター 卵	白米 クルトン 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	ホウレン草 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 果物	
31	土	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 果物	源氏パイ ミニゼリー 牛乳	鶏肉 ワカメ 牛乳	白米 ミニゼリー 源氏パイ 油	しめじ ネギ ピーマン 玉ねぎ 人参 果物	

*7月22日(木)は海の日でお休みです。

*7月23日(金)はスポーツの日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

