

給食だより 7月号

社会福祉法人 雅瀬社会

みやびの杜保育園

7月は日差しが強くなり、部屋の中に居ても気温が高く蒸し暑いこの時期は、『熱中症』に注意が必要です。外出する際や、たくさん汗をかくような日には、こまめに水分補給しましょう。今月はプール開きや夏まつりがあります。そんな楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい生活と十分な睡眠をこころがけましょう。



熱中症に注意!

水分のとり方に気をつけよう!

～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。子どもたちは、遊ぶのに夢中でどの渴きに気付きにくいことがあります。

★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。
- 以上の点に注意し、上手に水分補給をしましょう。



☆7月7日は七夕です☆

7月7日は織姫と彦星が天の川で年に一度めぐり合う「七夕」です。

短冊にお願い事を書いて笹竹につるし、お祝いをしたり、夜空を眺めながら七夕の話をするのは、子どもにとって楽しい思い出になりますよね。

給食でも『七夕献立』を実施予定です。昔、七夕に「そうめん」をお供え物とすることが定められていたそうです。現在でもその習慣が続いており、給食でも献立に取り入れました。行事食に触れ、楽しんで食べましょう。

今が旬の“おきなわ食材”

ゴーヤー(和名:ニガウリ)

- ・ゴーヤーはおきなわを代表する夏野菜の食材です。独特の苦みが特徴で、1年中栽培されています。
- 苦み成分の“モルデイン”が胃腸を刺激し、食欲を増進させてくれます。

お家で簡単*夏バテ予防!レシピ紹介*

～ 夏野菜カレー ～ 材料(4人分)

- ごはん …… 茶碗4杯分
- 豚こま切れ肉 …… 100g
- ゴーヤー …… 1本(200g)
- じゃがいも …… 1個
- にんじん …… 1/2～1本
- 玉ねぎ …… 1個
- 水 4カップ
- カレールー …… 4人分(80～100g)

作り方

- (1) ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り、5mm厚さに切る。塩もみして少しおき、水で洗って水気をしぼる。じゃがいも、にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- (2) フライパンに油を熱し、豚肉、(1)のじゃがいも・にんじん・玉ねぎを炒める。
- (3) 水を加え、煮立ってきたらアクを取る。野菜がやわらかくなったら(1)のゴーヤーを加えて火を止め、カレールーを溶かす。再び火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- (4) 器にご飯を盛り、(3)のカレーをかけ、完成です。
※ゴーヤーが苦手なお子さんに試して欲しいレシピです。

給食では栄養満点の旬の食材を使用しています。暑さに負けないようしっかり食べてほしいです。



7 月予定幼児食献立表

平成30年

みやびの杜保育園

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)	
2	月	あわごはん ナーベラーンブシー 人参しりしり ワカメスープ 果物	南瓜のホットケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ツナ 卵 牛乳	白米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 油	人参 ヘチマ ニラ 小松菜 南瓜 長ねぎ 果物	
3	火	ごはん ドライカレー 果物 きゅうりとちくわの和え物 白菜のスープ	カルピスわらび餅 牛乳	豚ミンチ チーズ ちくわ カルピス ひじき グリンピース 牛乳	白米 ごま 油	人参 玉ねぎ シメジ 果物 きゅうり 白菜 ニラ	
4	水	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	ヒラヤーチー 牛乳	鯖 絹ごし豆腐 卵 牛乳 トコロ昆布 ツナ	白米 あわ 車麩 砂糖 油 小麦粉	人参 もやし キャベツ ネギ 果物	
5	木	麦ごはん はんぺんのチーズフライ フレンチサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	ラスク 牛乳	はんぺん チーズ 卵 ツナ 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 コーン 油 パン	人参 モロヘイヤ ブロッコリー レタス きゅうり エノキ 果物	
6	金	【七夕★献立】七夕ちらし寿司 星のコロッケ そうめん汁 果物	メープルカップケーキ 牛乳	卵 ハム のり 牛乳	白米 そうめん 小麦粉 ジャム 油	人参 オクラ 果物	
7	土	タコライス 豆乳スープ 果物	ミニゼリー クラッカー 牛乳	合挽肉 チーズ 卵 豆乳 牛乳	白米 さつま芋 クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン トマト レタス シメジ ネギ 果物	
9	月	ごはん 照り焼きチキン ヤングコーンのソテー ヘチマのみそ汁 果物	レモンドーナツ 牛乳	鶏肉 ベーコン わかめ 卵 牛乳	白米 玄米 ヤングコーン 油 マーガリン 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ヘチマ 長ネギ ブロッコリー レモン 果物	
10	火	麦ごはん 肉じゃが 厚揚げのみそ汁 果物	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 しらたき わかめ ツナ 厚揚げ 卵 カニカマ 牛乳	白米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キュウリ 長ネギ 果物	
11	水	【カミカミ献立】玄米ごはん 酢豚 ひじきの白和え 豆スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 ひじき 木綿豆腐 大豆 卵 ニーベンス 牛乳	白米 玄米 ゴマドレ 強力粉 黒糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 からし菜 ごぼう レンコン	
12	木	麦ごはん ビーンズハンバーグ ゴーヤスパサダ なすのみそ汁 果物	スティック大学芋 牛乳	合挽肉 大豆 ベーコン 油揚げ 卵 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 サラサ じゃが芋 黒糖	人参 玉ねぎ ゴーヤ トマト 青しそ なす 果物	
13	金	三枚肉そば 野菜ツナマヨサラダ 金時豆の甘煮 果物	鮭おにぎり お茶	豚バラ かつお 木綿豆腐 ツナ 金時豆 鮭 牛乳	沖縄そば 砂糖 白米 コーン マネース	人参 きゅうり ネギ 果物	
14	土	三色丼 けんちん汁 果物	せんべい チーズ 牛乳	合挽肉 牛乳	白米 チーズ コーン	人参 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 果物	
17	火	夏野菜カレーライス ナムル もずくスープ 果物	ヨーグルト和え ☆☆☆	鶏肉 カニかま もずく 卵 ヨーグルト 牛乳	白米 玄米 コーン 砂糖	玉ねぎ 黄ピーマン 冬瓜 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 果物	
18	水	 お 弁 当 会 					
19	木	【食育の日献立】ごはん アーサスープ 果物 魚のシーザーサーボン酢がけ ハンダマのツナ和え	おやつパン 牛乳	赤魚 ウイナー アーサ ツナ 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋 コーン 砂糖 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン ハンダマ 大根 果物	
20	金	冷やし中華 南瓜の天ぷら 豆腐のサラダ 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	ハム 卵 絹ごし豆腐 ツナ しらす	中華麺 小麦粉 油 白米	きゅうり オクラ かぼちゃ トマト 青しそ 果物	
21	土	肉野菜丼 モウイの和え物 根菜スープ 果物	コーンフレーク 牛乳	ツナ 卵 豚肉 牛乳	白米 砂糖 マーガリン 小麦粉 オートミール	人参 きゅうり モウイ 果物 大根 ごぼう 長ネギ	
23	月	ごはん きびなごのから揚げ 筑前煮 ゆし豆腐 果物	ゴマケーキ 牛乳	きびなご 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 コシカク 砂糖 ゴマ マーガリン ホットケーキミックス	人参 大根 ごぼう インゲン 干しシイタケ ネギ 果物	
24	火	やきそば 大根ときゅうりの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 わかめ 青のり 牛乳	やきそば 砂糖 糖油	人参 玉ねぎ 大根 シメジ ネギ 冬瓜 キャベツ グレープフルーツ	
25	水	【かみ献立】八穀米ごはん わかさぎ南蛮漬け 冬瓜の煮つけ アーサのすまし汁 果物	菓子パン 牛乳	わかさぎ 昆布 アーサ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	白米 八穀米 片栗粉 紅いも ゴマ	人参 レタス きゅうり 冬瓜 インゲン 赤ピーマン 果物	
26	木	麦ごはん 豚肉の味噌漬焼 ゴーヤチャンプルー しめじのみそ汁 果物	どら焼き 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	白米 油 ホットケーキミックス 白玉粉	人参 玉ねぎ ねぎ シメジ ゴーヤ キャベツ 果物	
27	金	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	白米 クルトン マーガリン 小麦粉 砂糖 オートミール	ほうれん草 キャベツ きゅうり 黄ピーマン ブロッコリー 果物	
28	土	 第 15 回 ☆ 夏 ま つ り 					
30	月	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン ネギ バナナ 果物	
31	火	炊き込みごはん ソーキ汁 オクラとトマトの和え物 果物	キャロットクッキー 牛乳	ツナ ソーキ 昆布 わかめ 卵 牛乳	白米 コシカク バター 小麦粉 砂糖	人参 冬瓜 シメジ ごぼう 小松菜 オクラ トマト 果物	

*7月16日(月)は海の日の振替でお休みです。
※食材の都合により献立を変更する事があります。

7 月離乳食予定献立表

平成30年

みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ (後期)	
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み		
2	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 ナーベラーツシー 果物 人参のやわらか煮 大根のすまし汁	軟飯 ナーベラーツシー 果物 人参の炒り煮 大根のすまし汁	南瓜のホットケーキ	
3	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	全粥 野菜のそぼろ煮 果物 きゅうりと人参のやわらか煮 白菜のすまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 果物 きゅうりと人参の和え物 白菜のすまし汁	くず湯	
4	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キャベツのペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚の煮付 果物 麩チャンプル煮 とろろ昆布のすまし汁	あわ軟飯 魚の煮付 果物 麩チャンプル とろろ昆布のすまし汁	ヒラヤーチー	
5	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	麦全粥 煮やっこ サラダ煮 モロヘイヤのすまし汁 果物	麦軟飯 煮やっこ 果物 サラダ モロヘイヤのすまし汁	パンの耳のトースト	
6	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 すまし汁	混ぜ込み全粥 魚のつぶし酒蒸し そうめん汁 果物	混ぜ込み軟飯 魚の酒蒸し そうめん汁 果物	ホットケーキ	
7	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 すまし汁	全粥 つぶし野菜の煮物 果物 豆乳スープ	軟飯 野菜の煮物 果物 豆乳スープ	クラッカー	
9	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンのやわらか煮 ヘチマのすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンのリテー ヘチマのすまし汁	レモン風味の パンケーキ	
10	火	つぶし粥 野菜ペースト きゅうりのペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしじゃが煮 果物 きゅうりのやわらか煮 すまし汁	軟飯 肉じゃが 果物 きゅうりの和え物 豆腐のすまし汁	フルーツポンチ	
11	水	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉のケチャップ煮 白和え 豆スープ 果物	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 果物 白和え 豆スープ	アガラサー	
12	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 ゴーヤのペースト すまし汁	麦全粥 つぶしササミと野菜の煮物 果物 ゴーヤスパサダ なすのすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ゴーヤスパサダ なすのすまし汁	さつま芋スティック	
13	金	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	きざみ沖繩そば 白和え つぶし金時豆の甘煮 果物	沖繩そば 白和え つぶし金時豆の甘煮 果物	鮭おにぎり	
14	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 すまし汁	全粥 きざみ野菜あんかけ 果物 根菜すまし汁	三色軟飯 野菜あんかけ 果物 根菜すまし汁	せんべい	
17	火	つぶし粥 野菜のミルク煮 果汁 ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 きざみ野菜ミルク煮 果物 きざみなムル すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 果物 ナムル すまし汁	バナナヨーグルト	
18	水	☆☆☆ お 弁 当 会 ☆☆☆				ジャムパン
19	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ハンダマのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の煮付 果物 ハンダマ煮 大根の澄まし汁	軟飯 魚煮付け 果物 ハンダマ煮 大根のすまし汁	パン粥	
20	金	つぶし粥 南瓜のペースト 果汁 豆腐とトマトのすり流し 果物	にゅうめん 南瓜の煮物 豆腐のサダ煮 果物	にゅうめん 南瓜の煮物 豆腐のサダ煮 果物	しらすおにぎり	
21	土	つぶし粥 果汁 モウイのペースト すまし汁	あわ全粥 果物 モウイのやわらか煮 根菜スープ	あわ軟飯 果物 モウイの和え物 根菜スープ	コーンフレーク粥	
23	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と大根のペースト 豆腐のすり流し汁	あわ全粥 つぶし魚の煮付 果物 きざみ筑前煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の煮付 果物 筑前煮 ゆし豆腐	ごまパンケーキ	
24	火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根ときゅうりのペースト 冬瓜のすまし汁	全粥 つぶし野菜と鶏肉の煮もの 果物 大根ときゅうりのやわらか煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 大根の和え物 冬瓜のすまし汁	ふりかけおにぎり	
25	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の野菜あんかけ 果物 冬瓜の煮付 豆腐のすまし汁	軟飯 魚の野菜あんかけ 果物 冬瓜の煮付 豆腐のすまし汁	パン粥	
26	木	つぶし粥 豆腐のすり流し ゴーヤのペースト すまし汁	全粥 炒り豆腐 果物 ゴーヤのやわらか煮 キャベツのすまし汁	麦軟飯 炒り豆腐 果物 ゴーヤのチャンプル煮 キャベツのすまし汁	小倉あん入り パンケーキ	
27	金	つぶし粥 トマトのペースト 果汁 レタスのペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉のトマト煮 果物 野菜サダ煮 ほうれん草のすまし汁	ふりかけ軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 野菜サダ煮 ほうれん草のすまし汁	オートミール粥	
28	土	第 15 回 ☆ 夏 ま つ り				
30	月	つぶし粥 冬瓜と人参のすり流し汁 トマトのペースト 果汁	やわらかジュースー 鶏汁 果物 オクラとトマトのつぶし煮	ジュースー 鶏汁 果物 オクラとトマトの和え物	バナナパンケーキ	
31	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉とピーマンの炒め煮 うどん汁 果物	軟飯 鶏肉とピーマンの炒め煮 うどん汁 果物	キャロットパンケーキ	

*7月16日は海の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

