



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	木	牛乳 チーズ かし	パン 豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ かぼちゃスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン スパゲティ	ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 しいたけ かぼちゃ	メロン かし	いも類	
2	金	牛乳 バナナ	しろごはん 魚のてりやき 和風サラダ プチトマト みそ汁	白身魚 水煮大豆 豆腐 たこ	米 じゃが芋	ごぼう 人参 きゅうり ひじき プチトマト 大根 なす 小葱	たこいりおやつ	肉類	
3	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 キャベツのごまあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 キャベツ ニラ 小葱 玉葱 水菜 ほうろく		野菜類 いも類	
5	月	牛乳 かし	パン 切干大根のあえもの 5日ちくわのカレーいそべ揚げ スキムスープ 19日魚のアーモンド焼き 麻婆豆腐	ちくわ 卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	切干大根 きゅうり ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱	すいか かし かえりちりめん	豆類	
6	火	ヨーグルト かし	わかめごはん ツナ入り卵焼 納豆あえ けんちん汁	卵 シーチキン 納豆 豆腐 ロースハム	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	りんご かし	野菜類 種実類	
7	水	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	木	牛乳 昆布 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ かき卵スープ	鮭 卵	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 玉葱 しいたけ にら	メロン かし	野菜類 豆類	
9	金	牛乳 かし	夏野菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 りんごいりコールスロー ししやも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ	米 こんにやく	なす 人参 かぼちゃ ズッキーニ キャベツ ひじき きゅうり りんご	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
10	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ なす ピーマン		豆類 種実類	
12	月	100%ジュース かし	ゆかりごはん 煮魚 ごまあえ 高野豆腐含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう 玉葱 小葱	すいか 昆布 かし	卵類	
13	火	牛乳 メロン	パン 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ ズッキーニスープ	鶏むね肉 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	トマト きゅうり 玉葱 キャベツ パセリ ズッキーニ 人参	とうもろこし 塩茹で ミニゼリー	豆類	
14	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
16	金	牛乳 かし かえりちりめん	16日とうもろこしごはん 30日わかめごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 もみのりあえ みそ汁	水煮大豆 豆腐 ミートボール 16日しらす干し	米 こんにやく	16日とうもろこし 人参 ほうれん草 キャベツ なす 大根	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
21	水	牛乳 かし	そうめん 魚のごまみそ焼き おくらのおかかあえ プチトマト	ロースハム 白身魚	そうめん	きゅうり しいたけ プチトマト おくら 人参 小葱	ぶどう かし	いも類 野菜類	
27	火	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ とうがんスープ	鶏もも肉 豆腐 シーチキン	テーブルロール マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 とうがん えのきたけ 小葱	メロン かし	いも類 野菜類	
28	水	牛乳 かし	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ 小葱 きゅうり わかめ	ゼリー かし	種実類	
29	木	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き わかめとコーンのサラダ ビーンズスープ	豚肉(ひれ) ベーコン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	わかめ コーン(粒) レタス きゅうり 人参 セロリ	すいか かし	魚介類	
31	土	牛乳 かし	夏まつり						

2(金)“たこ”がやってきます

28(水)土用丑の日



給食だより



夏を元気に乗り切ろう!

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずにとりましょう。

水分補給のポイント

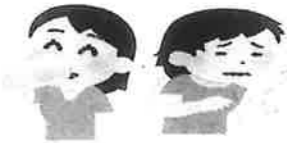
暑くなるとよく汗をかきます。汗には身体にこもった熱を外に逃がし体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節できずに熱中症を起こす場合があります。

☆のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を(マスクをつけているとのどの渇きを感じにくい)

☆一度にたくさん飲まずに少しずつ口に含んでゆっくりと

☆冷たいものはゆっくりと

☆清涼飲料の飲みすぎに注意



甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、たくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねないので日頃から気を付けましょう。

旬の食材 オクラ

オクラの特徴は「粘りけ」です。主な成分は、ペクチンとムチンになります。ペクチンは水溶性食物繊維で血糖値を下げたり便を軟らかくしたりする働きがあります。ムチンは炭水化物とたんぱく質の複合体で、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を促進して整腸作用をするなどの働きがあります。夏の冷たい飲み物を取りすぎて胃の働きが低下した時に消化活動を助けるため、夏バテの予防が期待できます。

おひたしや和え物など美味しいです。給食献立にもオクラを入れています。

是非、ご家庭でも作ってみてくださいね。

