

中村学園大学附属おひさま保育園 ☆ 7月 給食だより☆

未満児	7月平均摂取量	基準値
エネルギー	483kcal	460kcal
たんぱく質	19.9g	15.0-23.0 g
脂質	14.9g	10.0-15.0 g
カルシウム	270mg	220mg
塩分相当量	1.4 g	1.8 g
野菜摂取量	84 g	—

以上児	7月平均摂取量	基準値
エネルギー	577kcal	575kcal
たんぱく質	25.4 g	19.0-29.0 g
脂質	18.5g	13.0-19.0 g
カルシウム	313mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0 g
野菜摂取量	120g	—

		金		土							
日	行事	1		2							
朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	屋食献立名	豆乳 すいか スキムミルク カリカリいりこ きな粉クッキー	金芽米 豚肉のねぎ塩炒め オクラとささみの おかか和え もずくの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ジャージャー麺 トマトのツナ和え						
4	誕生会	7	8	9							
コンク ぶどう スキムミルク カリカリいりこ チーズ蒸しパン	金芽米 チャプチェ 中華風冷奴 野菜たっぷりマカロニスープ	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ レーズンスティック	金芽米 鮭の南蛮漬け なすの煮浸し お揚げと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ポーロ オレングジュース 誕生ケーキ	七夕そうめん から揚げ かぼちゃのおかか和え 七夕ゼリー	コンク パン缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 人参みそつくね ポテトサラダ レタスのチーズスープ すいか	豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ チョコレートゼリー バナナ	金芽米 ウインナーオムレット オクラのソテー オニオントマトスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	ミートソースパグッティ キャベツとコーンのサラダ
11	12	13	14	15	16						
コンク パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 卵と牛肉の中華炒め ズッキーニとベーコンのごま マヨネーズ炒め 中華スープ	豆乳 すいか スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 冷しゃぶ ゆでとうもろこし はな麩すまし汁	牛乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ アイスクリーム ウエハース	金芽米 タンドリーチキン 白菜サラダ 野菜たっぷりスープ ぶどう	コンク 甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ	減塩パン 魚のケチャップあん はんぺんサラダ レタスのチーズスープ すいか	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ たこなし揚げ たこやき	金芽米 麻婆なす 春雨の酢の物 冬瓜の卵スープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ジャージャー麺 トマトのツナ和え
18	海の日	19	20	21	22						
		豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ レーズンスティック	金芽米 鮭の南蛮漬け なすの煮浸し お揚げと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ぶどう スキムミルク カリカリいりこ チーズ蒸しパン	金芽米 チャプチェ 中華風冷奴 野菜たっぷりマカロニスープ	コンク パン缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 人参みそつくね ポテトサラダ レタスのチーズスープ すいか	豆乳 すいか スキムミルク カリカリいりこ きな粉クッキー	金芽米 豚肉のねぎ塩炒め オクラとささみの おかか和え もずくの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	牛丼 もやしときゅうりのナムル かまぼこのすまし汁
25	26	27	28	29	30						
コンク パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 卵と牛肉の中華炒め ズッキーニとベーコンのごま マヨネーズ炒め 中華スープ	豆乳 すいか スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 冷しゃぶ ゆでとうもろこし はな麩すまし汁	牛乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ アイスクリーム ウエハース	金芽米 タンドリーチキン 白菜サラダ 野菜たっぷりスープ ぶどう	コンク 甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ	減塩パン 魚のケチャップあん はんぺんサラダ レタスのチーズスープ すいか	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ たこなし揚げ たこやき	金芽米 麻婆なす 春雨の酢の物 冬瓜の卵スープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	ミートソースパグッティ キャベツとコーンのサラダ

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★夏バテしないために★

夏は暑さで体力を消耗します。睡眠、運動、食事に留意し、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

☆水分補給を十分にしましょう。

夏は発汗により体内の水分が失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分が不足しています。

甘い飲み物には糖分がたくさん含まれています。清涼飲料水のとり過ぎには注意しましょう。麦茶をこまめに飲むようにしましょう。毎回の食事やおやつにも飲み物を添えるようにしましょう。

☆一日3食いろいろなものをバランスよく食べましょう。

暑くなると食欲がなくなり、さっぱりしたものばかり食べていると栄養が偏りがちになります。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル等、偏りなく摂取しましょう。

★冷しゃぶ★

(材料：一人分)

(作り方)

・豚肉	50 g	}	A	①豚肉をゆで、一口大に切る。
・レタス	20 g			②レタスを1cm角に切る。
・小松菜	10 g			③小松菜をゆでて、一口大に切る。
・トマト	10 g			④トマトを1cm角に切る。
・麦みそ	3 g			⑤Aの調味料を合わせ、①②③
・砂糖	3 g			④の材料と和える。
・ごま	2 g			
・酢	3 g			

*冷たい料理が暑い日には食べやすいですね。冷しゃぶは野菜の種類を変えてもおいしく食べることができます。人参、もやし等、ご家庭にある食材を加えてみてはいかがでしょうか。

★七夕★

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節句の1つです。牽牛星と織女星が年に一度天の川を挟んで会うという説話があります。この行事は中国から日本へ伝わってきました。日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが現在の七夕行事です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。そうめんが流れる様子が天の川を想像させます。保育園では今月の行事食でそうめんを提供します。