

令和 4年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

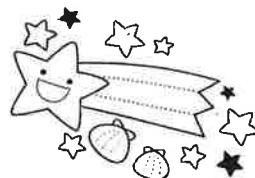
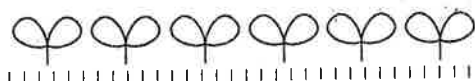
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	金	ごはん 新じゃが芋と玉ねぎの煮物 キャベツのツナ和え カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
2	土	ごはん 焼肉サラダ ミネストローネスープ 牛乳	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
4	月	超熟ロール(0歳はごはん) 焼肉サラダ ミネストローネスープ 牛乳	・超熟ロール ・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、バター、コンソメ、塩、こしょう、水 ・牛乳	フルーツミックス	フルーツミックス
5	火	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、そうめん(乾)、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
6	水	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめスープ	・米 ・豚肉、青ネギ、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・マカロニ(乾)、ローズハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・わかめ、人参、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいももち くだもの
7	木	ごはん ささみのケチャップあえ (0・1歳は煮魚) ブロッコリーのサラダ たまごスープ	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、卵、パセリ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 ゼリー	牛乳 キャラットゼリー くだもの
8	金	ごはん 肉と野菜のうま煮 五色和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、人参、ぶなしめじ、カニカマ、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
9	土	スパゲティナポリタン (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、ローズハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11	月	食パン(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮 ハムサラダ 牛乳	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、クリームコーン、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ローズハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	チヂミ焼き	チヂミ焼き くだもの
12	火	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし すまし汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、そうめん(乾)、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
13	水	ごはん 八宝菜風 千切り大根の甘酢和え	・米 ・豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
14	木	ごはん 夏野菜カレー	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリ、オクラ、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、しょうゆ(濃)、水 ・きゅうり、わかめ、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし(1歳) あべかわ風(0歳) くだもの
15	金	胡瓜のツナ和え わかめごはん 鶏肉のノルウェー風 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、酒、しょうゆ(薄)、塩、わかめ、白すり干し、人参、油、しょうゆ(薄)、酒 ・鶏もも皮なし、塩、片栗粉、ケチャップ、ウスターソース、上白糖、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジ蒸しパン くだもの
16	土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
21	木	ごはん 炒めビーフン レタススープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう ・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃの 豆乳蒸しパン くだもの
23	土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
26	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
30	土	スパゲティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー



食育だより



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



水分補給のポイント



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、うすめたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。上手に使い分けましょう。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

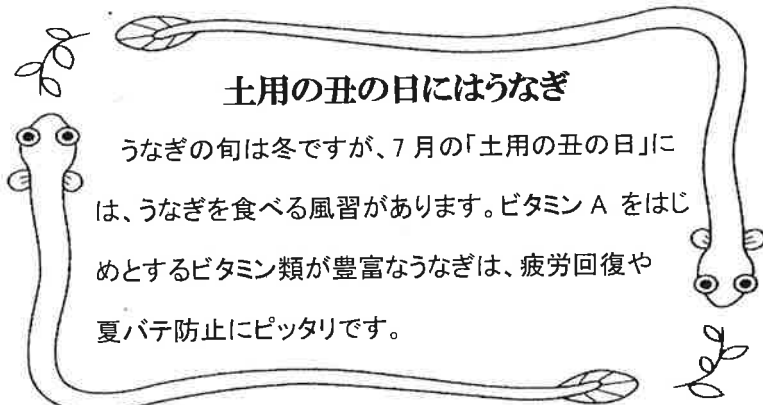


おいしい夏野菜を
たっぷり食べて、
夏バテを予防しよう！



土用の丑の日にはうなぎ

うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



今年の土用の丑の日は、
☆7月23日（一の丑）
☆8月4日（二の丑）
だよ♪

