



# 7月の予定献立表



平成27年度 利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き			3時のおやつ	給食の栄養価				
				赤のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児		以上児		
								1kgあたり kcal	塩分 g	1kgあたり kcal	塩分 g	
1	水	ヨーグルト	ご飯、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	卵、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	米、じゃが芋、マカロニ	玉葱、きゅうり、人参、キャベツ、パセリ、グレープフルーツ	コーンフレーク牛乳	568	2.2	604	2.6	
2	木	バナナ	ご飯、白身魚のカレームニエル、トマトのフレンチサラダ、豆麩のすまし汁、オレンジ	タラ、ビザ用チーズ	米、小麦粉、バター、豆麩、食パン	サラダ菜、トマト、レタス、きゅうり、水菜、人参、玉ねぎ、生椎茸、オレンジ	コーンマヨネーズト お茶	516	2.0	558	2.5	
3	金	牛乳	ご飯、マーボーなす、海藻サラダ、ピーマン汁、キウイ	豚ひき肉	米、油、砂糖、片栗粉、ピーマン	なす、長ねぎ、たけのこ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、レタス、人参、チンゲン菜、えのき茸、キウイ	ゼリー	444	1.4	451	1.6	
4	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	スパゲティナポリタン、牛乳、果物	ウインナー、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油	人参、玉ねぎ、ピーマン、パセリ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	674	1.2	737	1.6	
6	月	かっぱえびせん お茶	ご飯、さばのみそ煮、ひじきの炒り煮、もやしのみそ汁、メロン	さば、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油	生姜、サラダ菜、ひじき、干し椎茸、人参、グリーンピース、もやし、わかめ、長ねぎ、メロン	動物ビスケット牛乳	529	2.0	579	2.3	
7	火	野菜ジュース	ちらし寿司、なすの味噌炒め、そうめん汁、ゼリー	卵、きな粉	米、砂糖、油、そうめん、わらびもち粉	干し椎茸、いんげん、絹さや、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、薑しそ、オクラ、玉ねぎ、生椎茸	わらびもちお茶	473	1.8	535	2.1	
8	水	オレンジ	ご飯、はんぺんのフライ、さやいんげんのごま和え、カレー風味スープ、スイカ	はんぺん、ロースハム、スライスチーズ、卵、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、白すりごま、じゃが芋	サラダ菜、いんげん、人参、玉ねぎ、すいか	ミニクリームパン牛乳	575	2.5	677	3.0	
9	木	ぶどうゼリー	レーズンパン、チリコンカン、スティック野菜、牛乳、グレープフルーツ	豚ひき肉、大豆水煮、プロセスチーズ、牛乳	レーズンパン、油、砂糖	玉葱、セロリ、長ねぎ、ピーマン、にんにく、パセリ、きゅうり、人参	カルピスゼリー	416	1.6	462	1.9	
10	金	乳酸菌飲料	ご飯、焼き魚、サラダうどん、大根のみそ汁、バナナ	甘塩鮭、ツナ缶、油揚げ	米、干しうどん	サラダ菜、トマト、レタス、きゅうり、人参、大根、えのき茸、バナナ	せんべいのむヨーグルト	547	2.8	573	2.8	
11	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼肉丼、お茶、果物	豚もも肉	米、油、砂糖、白ごま	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、生姜	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	550	0.7	552	0.9	
13	月	バナナ	ご飯、豚肉の生姜焼き、ナムル、じゃが芋のみそ汁、オレンジ	豚もも肉、油揚げ	米、砂糖、ごま油、じゃが芋、白すりごま	生姜、キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、わかめ、長ねぎ、オレンジ	ひじきご飯お茶	460	1.4	515	2.0	
14	火	のむヨーグルト	ご飯、いかのみそ焼き、ビーフンの五目炒め、モロヘイヤのみそ汁、メロン	いか、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	米、白ごま、ビーフン、油	生姜、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、モロヘイヤ、えのき茸、メロン	ビスケット牛乳	524	1.2	511	1.2	
15	水	ウエハース お茶	ご飯、厚揚げの甘みそ炒め、スティック野菜のサワー漬、ワンタンスープ、スイカ	生揚げ	油、砂糖、白ごま、白玉だんご	玉葱、人参、にら、生椎茸、生姜、きゅうり、えのき茸、すいか	すんだ団子お茶	534	1.1	641	1.2	
16	木	牛乳	ご飯、納豆のかき揚げ、じゃこのサラダ、わかめのすまし汁、バナナ	納豆、しらす干し、ウインナー、卵、牛乳	米、天ぷら粉、油、パイシート	玉葱、人参、青しそ、きゅうり、レタス、トマト、わかめ、万能ねぎ、バナナ	ウインナーパイ牛乳	549	1.4	554	1.6	
17	金	グレープフルーツ	ご飯、あじの梅しそフライ、煮浸し、キャベツのみそ汁、ゼリー	あじ、卵	米、小麦粉、油、パン粉	薑しそ、キャベツ、小松菜、しめじ、えのき茸、人参、すいか	スイカ	378	1.3	454	1.5	
18	土	夏祭り										
21	火	野菜ジュース	ご飯、かじきマグロの衣揚げ、梅肉和え、しじみ汁、オレンジ	かじきマグロ、しじみ、スキムミルク、卵、牛乳	天ぷら粉、油、黒ごま	長ねぎ、生姜、サラダ菜、大根、きゅうり、オレンジ、かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン牛乳	550	1.3	599	1.9	
22	水	卵ボーロ お茶	チンジャオロース、春雨のごま和え、チンゲン菜のスープ、グレープフルーツ	豚もも肉、ちくわ、木綿豆腐、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉	たけのこ、人参、生椎茸、ピーマン、生姜、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、グレープフルーツ	かっぱえびせん牛乳	442	1.7	506	2.3	
23	木	オレンジ	夏野菜のミートソース、フライドポテト、牛乳、フルーツポンチ	豚ひき肉、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、フライドポテト	にんにく、ピーマン、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ	かんづきお茶	594	1.1	710	1.3	
24	金	桃ゼリー	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、オクラの納豆和え、なすのみそ汁、メロン	鶏手羽元、うすらの卵、ひきわり納豆、油揚げ	米、砂糖	にんにく、フロッキー、オクラ、なす、玉ねぎ、しめじ、メロン	アイス	637	1.0	703	1.4	
25	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日					果物・乳製品・お菓子等のおやつ	147	0.1	114	0.1
27	月	赤ちゃんせんべい お茶	ご飯、夏野菜のカレー、わかめの酢の物、牛乳、スイカ	豚もも肉、牛乳	米、油、じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、なす、エリンギ、オクラ、かぼちゃ、わかめ、きゅうり、すいか	ポップコーンおやつチーズお茶	517	2.9	604	3.5	
28	火	バナナ	ご飯、照り焼き、水菜と油揚げの和え物、しめじのみそ汁、グレープフルーツ	ぶり、油揚げ、豚もも肉	米、焼きそば種、砂糖、白ごま、油	サラダ菜、水菜、きゅうり、人参、しめじ、玉ねぎ、にら、ピーマン、キャベツ、もやし、グレープフルーツ	焼きそばお茶	499	1.6	514	2.1	
29	水	ヨーグルト	ご飯、スタッフドピーマン、和風サラダ、なめこ汁、バナナ	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、スキムミルク	米、油、パン粉	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、レタス、人参、なめこ、大根、長ねぎ、バナナ、すいか	スイカ	532	1.3	468	1.5	
30	木	牛乳	ご飯、かつおの揚げ煮、かぼちゃのそぼろあんかけ、もすくのすまし汁、キウイ	かつお、鶏ひき肉、木綿豆腐	米、片栗粉、油、砂糖	サラダ菜、かぼちゃ、長ねぎ、生椎茸、人参、万能ねぎ、キウイ、とうもろこし	とうもろこしお茶	342	1.1	323	1.2	
31	金	メロン	ご飯、鶏肉のトマト煮込み、ポテトサラダ、オクラのスープ、オレンジ	鶏もも肉、ロースハム	米、小麦粉、バター、じゃが芋	玉ねぎ、ズッキーニ、パセリ、きゅうり、人参、オクラ、オレンジ	クラッカーのむヨーグルト	588	1.9	703	2.6	

## 今月の目標「よく噛んで残さず給食を食べましょう」

- 印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください
- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 玄関のサンフルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。
- 【予めご了承ください】
- ★献立が変更になる場合があります。
- ★途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

家族そろって楽しく食事することが「食育」の第1歩です。

月平均栄養価 未満児【1kgあたり：499kcal・たんぱく質：19.2g・脂質：14.6g・塩分：1.5g】  
以上児【1kgあたり：546kcal・たんぱく質：20.6g・脂質：16.3g・塩分：1.9g】

- ＜お知らせ＞
- 7日(火) 七夕お誕生会
  - 9日(木) パン給食
  - 18日(土) 夏祭り(給食はありません)
  - 23日(木) 麵給食

＜今月、給食で使用使用する利府産の食材です。＞  
米、わかめ、じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、人参、青しそ、トマト、玉ねぎ、いんげん、とうもろこし、ズッキーニ、にんにく  
※利府産の食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

＜給食だよ！＞

**熱中症**

○水分補給  
『水や麦茶』で水分補給を行いましょう。喉が渇く前に、水分補給をするのがポイントです。お出かけする時は水や麦茶を入れた水筒をもっていくと良いでしょう。ジュースなどは糖分が多いので飲みすぎないように注意します。

**お弁当を作る時のお願い**

- ①朝に炊いたご飯を入れましょう。食中毒を防ぐために、当日の朝に炊いたご飯をいれましょう。
- ②食べきれない量を詰めましょう。子ども達は、家族が作ってくれたお弁当をとても楽しみにしています。全部食べた時は『全部食べてきたよ!』と笑顔で空になったお弁当箱を家族に見せていませんか?
- ③野菜のおかずも入れましょう。大好きな家族が作ってくれたお弁当だからこそ、苦手なものも頑張って食べてくれます。野菜はお子さんが苦手とする食材ですが、夏バテを予防する栄養も豊富ですので、是非、おかずに入れてください。
- ④デザートは果物♪ 子ども達はデザートも楽しみにしています。但し、ゼリー等(一口ゼリー、プリンを含む)はご遠慮ください。
- ⑤ピックやつまようじ等の使用はご遠慮ください。

**7月7日は七夕の日です**

保育所でも、ふれあい館の方が用意してくれた竹に、願いごとを書いた短冊を飾ります。ホールに飾りますので、楽しみにしていてください。

・七夕の日にそうめんを食べるのは、「大きな病気になるから」「白い細い髪を天の川にみだして」「白い糸に似ていることから、織物が上手になるようお願いを込めて」など、様々な言い伝えがあります。家族でもいろいろはお話をしながら行事食を楽しんでみてください。

**行事食・郷土食、旬の食材を使ったメニュー**

- そうめん汁
- しじみ汁(土用しじみ)
- スタッフドピーマン
- いんげんのごま和え
- その他、オクラ、モロヘイヤ、トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ズッキーニなど夏野菜をたくさん取り入れます!!

**夏バテ防止は食事から**

暑いと食欲も減退し、『そうめんだけ』や『アイスやジュース』などが多くなることも・・・糖質ばかりとっていると、疲れの原因の乳酸がたまってしまいます。暑いからこそ、肉や魚、大豆製品、また野菜などもしっかり食べましょう。

**♪美味しい夏野菜♪**

5月にすいか組さんが植えたトマト・きゅうり・ピーマン等の夏野菜が育ってきました!! その都度、収穫をし給食で使用していきます。水分・ビタミン・カリウムがたっぷりの夏野菜で夏の暑さを乗り切っていきましょう。