

日	曜	昼食献立名		午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き			
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他
1 ・ 22	金	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) すいか		牛乳 米粉と黄名粉のケーキ	めかじき,生揚げ 味噌, 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米,砂糖 白胡麻,油 胡麻油 上新粉 黒砂糖	もやし,干ひじき 人参,きゅうり ほうれん草 すいか レーズン	みりん しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー
2 ・ 16	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおひたし 味噌汁(切干し大根・小松菜) みかん缶		牛乳 ソフトサラダ 麦ふあ	鶏もも肉 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖	人参 キャベツ 切干し大根,小松菜 みかん缶	だし汁 みりん しょう油 酒 酢
4 ・ 25	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 小松菜のソテー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) メロン		牛乳 かぼちゃのドーナツ	鶏挽肉 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米,油 パン粉,かたくり粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	生姜汁,人参 玉ねぎ,小松菜 えのきたけ メロン かぼちゃ	塩,こしょう だし汁 しょう油 ベーキングパウダー 水
5 ・ 19	火	食パン なすのグラタン 野菜スティック エジプトの王様スープ メロン		牛乳 茹でとうもろこし	豚挽肉 ピザ用チーズ 鶏もも肉 牛乳	食パン,バター 油 小麦粉 砂糖	なす,玉ねぎ きゅうり,人参 モロヘイヤ メロン とうもろこし	水 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ
6 ・ 20	水	ごはん 鶏のバンバンジー焼き 切干し大根のカレー炒め 清汁(絹豆腐・長ねぎ) メロン		牛乳 わかめごはん	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳	はいが精米,白胡麻 砂糖,油	生姜,切干し大根 ピーマン,人参 もやし,長ねぎ メロン,わかめ	酢 しょう油 塩 カレー粉 だし汁
7	木	七夕そうめん 魚の唐揚げ かぼちゃ添え 酢の物 メロン		牛乳 カルピステーズケーキ	鱈 しらす干し 牛乳,生クリーム クリームチーズ コーンスターチ	そうめん かたくり粉 油 砂糖 ココナッツサブレ	オクラ,トマト,人参 コーン缶,レモン,かぼちゃ きゅうり,生わかめ みかん缶,メロン,	だし汁,みりん しょう油,カルピス 塩 酢 水
8	金	ごはん レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷や汁風 メロン		牛乳 スイートかぼちゃ	豚レバー,味噌 絹豆腐 牛乳 豆乳	はいが精米,砂糖 油,スバゲティ 胡麻油 白胡麻 バター	生姜汁,玉ねぎ にんにく,キャベツ 人参,きゅうり メロン かぼちゃ	しょう油 みりん 酢 だし汁 水
9 ・ 23	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(さつま芋・小松菜) 桃缶		牛乳 ハッピーターン ハーベスト	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油,白胡麻 さつま芋 ハーベスト ハッピーターン	おかひじき きゅうり 小松菜 桃缶	しょう油 みりん 酢 だし汁 塩
11 ・ 21	月 ・ 木	冷し味噌うどん かき揚げ 甘酢和え すいか		牛乳 手作りふりかけおにぎり	鶏もも肉(皮なし),油揚げ 味噌,豚もも肉 花かつお しらす干し,ちりめんじゃこ 牛乳	乾麺,さつま芋 小麦粉,白胡麻 油,砂糖,胡麻油 じゃが芋,食パン いちごジャム	長ねぎ,ほうれん草 人参,玉ねぎ,青のり トマト,きゅうり 生わかめ すいか	だし汁,しょうゆ みりん 塩 水 酢
12 ・ 26	火	食パン 魚のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ メロン		牛乳 とうきびごはん	むきがれい 絹豆腐 牛乳	食パン,マヨドレ マッシュポテトフレーク 油 バター はいが精米	かぼちゃ,玉ねぎ パセリ 小松菜 メロン とうもろこし	塩 こしょう 水 コンソメ
13 ・ 27	水	カレーライス ハワイアンサラダ トマト		ジョア キャロットオレンジ寒天	豚もも肉/鶏もも肉 牛乳 ジョア	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 トマト,粉寒天 みかんジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう
14 ・ 28	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(えのきたけ・キャベツ) トマト		牛乳 二色おにぎり	鯖 赤味噌 牛乳 味噌 黄名粉	はいが精米 砂糖 白胡麻 黒胡麻	生姜汁,もやし 人参,ほうれん草 干ひじき,えのきたけ キャベツ トマト	だし汁 酒 しょう油 塩
15 ・ 29	金	ごはん 凍豆腐の揚げ煮 粉吹芋 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) すいか		牛乳 炒めビーフン	凍り豆腐 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油,かたくり粉 砂糖 じゃが芋 ビーフン	人参,玉ねぎ ピーマン,エリンギ パセリ,かぼちゃ さやいんげん,すいか キャベツ,さやえんどう	だし汁 しょう油 塩 水 コンソメ
30	土	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンの当座煮 味噌汁(油揚げ・なす) 桃缶		牛乳 ソフトサラダ マリー	絹豆腐 味噌 牛乳,油揚げ 豚ひき肉	はいが精米 砂糖,胡麻油 白胡麻,片栗粉 ソフトサラダ マリー	ピーマン 人参 なす 桃缶 長ねぎ	水 しょう油 酒 みりん だし汁

※献立は都合により変更する場合があります

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。

# きゅうしょくだより

令和4年7月

みぞのくち保育園

## 旬の食材と料理

なす：なすのグラタン  
ピーマン：ピーマンの当座煮  
きゅうり・トマト：甘酢和え  
おかひじき：おかひじきのサラダ  
モロヘイヤ：エジプトの王様スープ  
かぼちゃ：かぼちゃのリヨネーズ、  
とうもろこし：茹でとうもろこし、  
とうきびごはん  
果物：メロン、すいか



## 献立の紹介

- 夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。  
～鶏のバンバンジー焼き、レバーの焼き肉、豚の生姜焼き、甘酢和え、ハワイアンサラダ、切干大根のカレー炒め、酢の物など～
- 日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。
  - ・冷やし汁風（宮崎県）
  - ・とうきびごはん（北海道）



## 熱中症を予防するために

晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。

### ☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。

### ☆水分量の目安☆

のどが渴いている時はいきなりゴクゴク飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渴く前に意識的に飲むよう心がけましょう。

