

7月給食だよ

令和4年度7月
かまいしこども園

食前食後は手をきれいにしましょう

食事の手洗いは、「さあこれから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね。」などと言葉をかけながらお子様の手を洗ってあげましょう。そして、食事が終わった後も「おいしかったね。いっぱい食べたね。」「きれいになったね。きもちいいね。」などの言葉をかけながらおしぼりなどで口元と手をふいてあげましょう。



夏バテしない食事の工夫

夏はたくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群が排出されてしまい、夏バテ状態になってしまいます。そんな時は、ビタミンB群を補い、たっぷりの夏野菜とともにいただきます！そこで、夏バテをしないための食事の工夫ポイントを紹介します。

POINT 1 ビタミンB1を含む食材をとる

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。食事からビタミンB1を補給しましょう。

【ビタミンB1を含む食材】→豚肉・レバー・枝豆・ごま

POINT 2 夏野菜をとりいれて・・・

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくおいしい食材です。

【旬の夏野菜】→きゅうり・トマト・ナス・カボチャ・とうもろこし・ピーマン・とうがん



食事に工夫をして、夏バテを予防しましょう。

夏野菜とひき肉のあんかけ

7月11日です



材料（子ども2人分）
木綿豆腐・・・40g
豚挽き肉・・・10g
たまねぎ・・・10g
なす・・・15g
トマト・・・20g
ピーマン・・・8g
水・・・50g
醤油・・・少々
片栗粉・・・4g

- ① 豆腐を角切りに切ってゆでてざるにあげる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ なす、トマトを1.5cmの角切り、ピーマンを色紙切りにする。
- ④ 野菜とひき肉を、水を加えて煮る。
- ⑤ 最後に豆腐を加え醤油で味をつけ、片栗粉でとろみをつける。

7月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ 国のマークは 手作りおやつです
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	麦茶 お子様せんべい	あんかけうどん、鶏肉のほぐし煮 キャベツ煮浸し、ブロッコリー オレンジ	うどん、片栗粉	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、ほうれんそう はくさい、オレンジ	麦茶 国野菜リゾット
2土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツの煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、バナナ	麦茶 国フルーツ和え
4月	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、たらこのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、刻みトマト はくさいのすまし汁、もも缶	米	たら、木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、トマト、にんじん たまねぎ、こまつな、もも缶	麦茶 コッペパン
5火	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉ほぐし煮、マッシュポテト 鶏とだいこん煮、豆腐のすまし汁、メロン	米、じゃがいも そうめん	鶏肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん こまつな、メロン	麦茶 国ホットケーキ
6水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚肉のほぐし煮物 キャベツあえ、じゃがいも煮 オニオンスープ、バナナ	コッペパン じゃがいも	豚ヒレ肉 鶏ひき肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ さやえんどう、バナナ	麦茶 国五目粥
7木	麦茶 ウエハース	にゅうめん、たらこのほぐし煮 たまねぎと豆腐煮、アスパラやわか煮 すいか	そうめん	木綿豆腐、たら	たまねぎ、だいこん、アスパラ にんじん、すいか	麦茶 国お星さま ヨーグルト
8金	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、八宝菜風煮物 だいこんとにんじん煮、たまねぎの煮物 さけのすり身汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉、さけ 木綿豆腐	はくさい、ごぼう、にんじん こまつな、だいこん、たまねぎ オレンジ	麦茶 国スティック食パン
9土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト こまつなの煮浸し、煮りんご	うどん	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん トマト、りんご	牛乳 国ひじき粥
11月	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、夏野菜とひき肉のあんかけ マッシュポテト、キャベツの煮びたし はくさいスープ、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	キャベツ、トマト、なす、にんじん ピーマン、たまねぎ、はくさい すいか	麦茶 国かぼちゃの茶巾
12火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、さけのあんかけ煮 ブロッコリー、じゃがいもとはくさい煮 たまねぎのすまし汁、メロン	米、じゃがいも 片栗粉	さけ 鶏ひき肉	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、メロン	麦茶 スティック食パン
13水	麦茶 ウエハース	お弁当の日			麦茶 ハビエダノン 黄色の野菜味	
14木	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらこのほぐし煮 豆腐とにんじん煮、たまねぎの煮物 ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米	たら 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、赤ハフリカ 黄ハフリカ、だいこん、ほうれんそう オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
15金	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉と豆腐の煮物 マッシュポテト、はくさいの煮びたし オニオンスープ、もも缶	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐	にんじん、えだまめ、こまつな たまねぎ、はくさい、もも缶	麦茶 国蒸しパン
16土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツの煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	麦茶 オレンジ ビスケット
18月	海の日					
19火	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豚肉のほぐし煮 刻みトマト、ほうれんそうの煮浸し 野菜のすまし汁、みかん缶	米	豚肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、トマト、みかん缶	麦茶 国さつまいも茶巾
20水	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、ポトフ風煮物 ずんだペースト、キャベツの煮浸し はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、さやえんどう、 えだまめ、バナナ	麦茶 スティック食パン
21木	麦茶 お子様せんべい	【夏祭り】 にゅうめん、マッシュポテト 野菜の煮びたし	そうめん じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、ほうれんそう	牛乳 国肉まん風蒸しパン
22金	麦茶 ビスケット	【土用の丑の日メニュー】 鶏肉のひつまぶし、ゆでもろこし わかめときゅうりの酢のもの	米	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい、オレンジ	麦茶 国かぼちゃの茶巾
23土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさいの煮浸し さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、だいこん、こまつな はくさい、にんじん、もも缶	麦茶 国ゆかり粥
25月	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、肉じゃが風煮物 ほうれんそう煮びたし、ずんだペースト だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、えだまめ、バナナ	麦茶 国にんじん蒸しパン
26火	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、たらこの煮物、なすのあんかけ煮 刻みトマト、はくさいとにんじんのすまし汁 メロン	米、片栗粉	たら、木綿豆腐 豚肉	なす、たまねぎ、にんじん、トマト はくさい、メロン	麦茶 国フルーツヨーグルト
27水	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豚肉のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、豆腐とにんじん煮 だいこんのすまし汁、もも缶	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もも缶	麦茶 コッペパン
28木	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらこのほぐし煮 大豆とにんじん煮、ブロッコリー たまねぎのすまし汁、みかん缶	米	たら、大豆	にんじん、さやいんげん、だいこん ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶	麦茶 国野菜粥
29金	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、ピーマン肉団子 ずんだペースト、たまねぎとにんじん煮 なすのすまし汁、バナナ	米	豚ひき肉	ピーマン、たまねぎ、キャベツ にんじん、えだまめ、なす、バナナ	麦茶 国煮りんご お子様せんべい
30土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し ブロッコリー、オレンジ	うどん	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、ブロッコリー 白菜、オレンジ	麦茶 国ゆかり粥