

# 7月給食だより



令和6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。  
**ひよこ組さんも、園で給食を食べる前に必ず先生と一緒に手を洗ってから食事をしています。**



## 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しょう！そこで、夏バテをしないための食事の工夫ポイントをご紹介します。

### 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・胚芽米・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。



### 離乳食レシピ

### 夏野菜とひき肉のあんかけ

7月22(月)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
			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月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららのあんかけ煮 かぼちゃの煮物、だいこんの煮物 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	たら	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 コッペパン
2火	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 ヨーグルト
3水	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ブロックリー はくさいの煮浸し、オレンジ	うどん	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ だいこん、ブロックリー、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
4木	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉ほくし煮 マカロニと野菜煮、豆腐スープ、メロン	米、じゃがいも マカロニ	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 団フルーツ和え
5金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)たららのほくし煮 アスパラやわか煮、そうめん汁、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 団お星さま ヨーグルト
6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、もも缶	うどん	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん トマト、もも缶	麦茶 米粉パン
8月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚ひき肉と豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物、にんじん煮 だいこんのすまし汁、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ だいこん、こまつな、バナナ	麦茶 ヨーグルト
9火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのほくし煮 大豆とにんじん煮、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米	たら、大豆	にんじん、さやいんげん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ	麦茶 スティック食パン
10水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ たまねぎの煮物、刻みトマト だいこんすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、トマト、にんじん だいこん、ほうれんそう、もも缶	麦茶 団キャベツおやき
11木	麦茶 お子様せんべい	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 豆腐のすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉 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 ヨーグルト
12金	麦茶 ウエハース	<b>お弁当の日</b>				麦茶 スティック食パン
13土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツの煮浸し ブロックリー、バナナ	うどん	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、ブロックリー バナナ	麦茶 米粉パン
15月	<b>海の日</b>					
16火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏のほくし煮 豆腐とにんじん煮、玉ねぎの煮物 ほうれんそうのすまし汁煮物、オレンジ	米	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん こまつな、だいこん、オレンジ	麦茶 団豆腐 ホットケーキ
17水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのほくし煮 ほうれんそうの煮びたし、かぼちゃ煮 野菜のすまし汁、メロン	米	たら	ほうれんそう、にんじん、だいこん ごぼう、はくさい、かぼちゃ、メロン	麦茶 団フルーツカクテル
18木	麦茶 ウエハース	【なつまつり】 おかかご飯(粥)、マッシュポテト ずんだペースト、鶏肉の煮物、野菜スープ	米 じゃがいも	鶏肉 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ	麦茶 団蒸しパン
19金	麦茶 ビスケット	【なつまつり】 にゅうめん、野菜の煮物 鶏肉のほくし煮、バナナ	そうめん じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、バナナ	麦茶 団フルーツ ヨーグルト
20土	<b>夏祭り</b>					
22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 ブロックリー、キャベツの煮びたし はくさいスープ、オレンジ	米 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 ブロックリー、オレンジ	麦茶 団さつまいもの茶巾
23火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほくし煮 マッシュポテト、ほうれんそうの煮浸し 野菜のすまし汁、もも缶	米 じゃがいも	豚肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、もも缶	麦茶 スティック食パン
24水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉とたまねぎのほくし煮 大根の煮物、にんじんの煮物 豆腐のすまし汁、バナナ	米	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん バナナ	麦茶 団かぼちゃのおやき
25木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 ブロックリー、じゃがいもとはくさい煮 たまねぎのすまし汁、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	さけ 鶏ひき肉	はくさい、ブロックリー、たまねぎ にんじん、すいか	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
26金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ピーマン肉団子 刻みトマト、切り干し大根の煮物 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 トマト、にんじん、えだまめ、なす バナナ	麦茶 団さつまいもの茶巾
27土	麦茶 ヨーグルト	あんかけうどん、鶏肉のほくし煮 キャベツ煮浸し、さつまいも煮 オレンジ	うどん、片栗粉 さつまいも	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロックリー、ほうれんそう はくさい、オレンジ	麦茶 スティック食パン
29月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららの煮物、なすのあんかけ煮 ブロックリー、はくさいとにんじんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	たら、木綿豆腐 豚肉	なす、たまねぎ、にんじん ブロックリー、はくさい、バナナ	麦茶 ヨーグルト
30火	麦茶 ウエハース	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、メロン	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、メロン	麦茶 団蒸しパン
31水	麦茶 ビスケット	コッペパン、豚肉のほくし煮物 刻みトマト、たまねぎとにんじん煮 キャベツスープ、バナナ	コッペパン	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、トマト、バナナ	麦茶 団五目粥