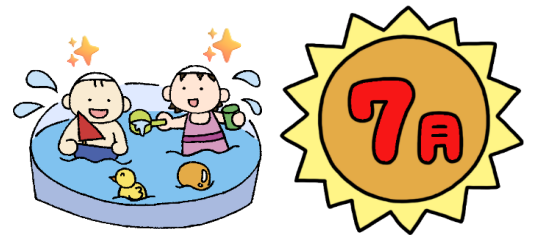


☀️ 2024年度7月 献立表 🍷 保育室ピア・ピア

日に日に暑さを感じるようになってきました。梅雨明けが待ち遠しいですね！夏はおいしい夏野菜がたくさん実ります。好き嫌いがわかる食材でもありますが、おいし〜い!!も、きら〜い!!も、こどもたちに味わってもらえたらと思い、積極的に献立に取り入れています 🍷



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 29	月	牛乳 おせんべい	ごはん ホイコーロー わかめスープ	牛乳 さけごまおにぎり たべる煮干し	牛乳/豚肉/さけ みそ	米/ごま油/上白糖 片栗粉/ごま油	キャベツ/たまねぎ/にんじん ピーマン/わかめ	440 22.2 10.1
2 ・ 16 ・ 30	火	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 鶏肉と大豆の煮物 ゆでとうもろこし ※30日は焼きとうもろこし 味噌汁	牛乳 ツナじゃがチヂミ	牛乳/鶏肉/みそ 大豆水煮/豆腐 ツナ	米/上白糖/片栗粉 油/とうもろこし 薄力粉/じゃがいも ごま油	だいこん/にんじん/いんげん なす/にら	550 22.2 11.9
3 ・ 17 ・ 31	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のトマト煮 すまし汁	牛乳 レーズンクッキー オレンジ ※31日の果物は すいかです	牛乳/鶏肉	米/上白糖/片栗粉 ひ/薄力粉/油	たまねぎ/キャベツ/にんじん グリーンピース/長ねぎ 干しぶどう/オレンジ ※31日の果物はすいかです	395 18.7 9.4 ※31日↓ 393 18.6 9.4
4 ・ 18	木	牛乳 おせんべい	ごはん 和風アジフライ 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 にゅうめん	牛乳/あじ みそ/さつま揚げ	米/薄力粉/パン粉 片栗粉/油/上白糖 そつめん	切干大根/にんじん/しめじ かぼちゃ/キャベツ/コーン	509 21.5 13.6
5 ・ 19	金	牛乳 ビスケット	おほしさまの 夏野菜カレー☆ マカロニサラダ	牛乳 きなこパン	牛乳/豚肉 きなこ	米/油/マカロニ ごま/上白糖 片栗粉/食パン	かぼちゃ/たまねぎ/にんじん オクラ/きゅうり/コーン 干しぶどう/なす	514 18.3 14.8
6 ・ 20	土	牛乳 おせんべい	焼きうどん ごま和え スープ	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/豚肉 かつお節	うどん/油/ごま 上白糖/ひ/米	たまねぎ/にんじん/ピーマン 切干大根/長ねぎ/塩昆布 バナナ	493 20.7 12.5
8 ・ 22	月	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 即席漬け 添) トマト 味噌汁	牛乳 スバゲティナポリタン	牛乳/鶏肉/豆腐 ウインナー/みそ	米/上白糖/油 ごま油/スバゲティ	たまねぎ/グリーンピース キャベツ/にんじん/塩昆布 トマト/かぼちゃ/ピーマン	455 18.9 17.4
9 ・ 23	火	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 バインホットケーキ	牛乳/豚肉 かつお節/みそ	米/パン粉/油 上白糖/バター ホットケーキミックス	たまねぎ/トマト缶/ひじき 切干大根/こまつな/にんじん 長ねぎ/バイン缶	413 17.4 15.3
10 ・ 24	水	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナヨーグルト	牛乳 かぼちゃもち	牛乳/豚肉/豆腐 みそ/ヨーグルト	米/上白糖/片栗粉 ごま油/バター	長ねぎ/しめじ/もやし こまつな/にんじん かぼちゃ/バナナ	496 17.5 16.4
11 ・ 25	木	牛乳 おせんべい	ごはん さけの塩焼き ゆかりあえ 味噌汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/さけ/みそ かつお節/豆腐	米/油/薄力粉 上白糖	だいこん/キャベツ/きゅうり えのき/オクラ/にんじん ゆかり	443 19.8 13.9
12 ・ 26	金	牛乳 ビスケット	食パン 鶏肉ビーフソテー ゆで枝豆 コンソメスープ	牛乳 わかめごはん	牛乳/鶏肉	食パン/ビーフン 油/片栗粉/米	もやし/にんじん/ピーマン えだまめ/キャベツ/コーン わかめ/なす	448 21.2 12
13 ・ 27	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン さつま芋のきんぴら 味噌汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/ツナ/みそ	米/ごま油/ごま さつまいも/バター	たまねぎ/にんじん/えのき グリーンピース/キャベツ バナナ	512 14.8 9.6

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
 麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は生姜、中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは牛乳と赤ちゃん菓子です。昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

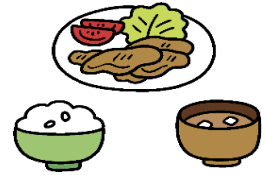
※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





7月 給食だより



7月7日 七夕の日

年に一度、織姫と彦星が天の川で会えるという伝説で知られる七夕。中国から伝来した行事と日本の神事『棚機（たなばた）』が合わさりできたとされています。また、天の川に見立てたそうめんを食べると大病にならないとも言われています。

気温が高くなり食欲が低下してしまった時も、冷やしたそうめんとお汁でちゅるちゅるっとこどもが食べやすいメニューです。トマトやキュウリ、オクラなどの夏野菜と一緒に食べてもおいしいですね♪



夏を感じる食べもの すいか

夏の風物詩とも言える『すいか』は、みずみずしさとシャリシャリとした食感が印象的です。すいかの赤色はトマトや人参と同じベータカロテンという栄養素がたくさん含まれています。

夏場は水分補給
代わりにもなりますよ！



★忙しくてもすぐできる♪

今月は…蒸しとうもろこし



7月が旬のとうもろこし
電子レンジを使って時短調理ができます。
用意するものはとうもろこしとラップのみ！

皮付きは皮とひげをとります。**皮むきはそのまますぐに使えて便利です**
とうもろこしをよく水で洗った後、**水分は拭かず**にとうもろこし全体をラップで包み、
1本なら600W4分を目安にレンジ♪
甘みが増しておいしくいただけます。

△チン完了後はとても熱いので
ラップをしたまま水につけて冷ましてね△



大人もこどもも、暑い時は**水分補給がとても大切**です。熱中症対策にも有効で、適度な水分補給をすることは欠かせません。こどもたちはピア・ピアでたくさん身体を動かしています。朝おやつ、お散歩中、お昼など……こまめに水分補給をしています。

どんなものを飲めばいいの？

- 麦茶（ノンカフェイン）
- 水



一度に大量に飲まなくて大丈夫！

ちょこちょこ飲みで！

- 喉が渴いたと感じる前
- 起床時
- 外から帰ってきたら
- 運動中や前後
- 入浴の前後
- 寝る前