



給食だより 7月号



夏も本格的に始まりましたね。スイカや、トマトなど夏の美味しい旬もたくさんあります。プールや、夏祭り、海水浴など、楽しい行事もいっぱいです。夏バテ防止の一番は、規則正しい生活です。バランスよい食事、睡眠をとって、水分補給をごまめに行い夏を満喫しましょう♪

ひろた まみこ・はやかわ ゆき



熱中症に注意しましょう！！

熱中症とは、体温を調整する機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおこる、めまいや頭痛、意識障害の症状のことです。

☆熱中症対策☆

- ①暑さを避ける・帽子などの対策をする
- ②こまめな水分補給
- ③十分な睡眠、バランスの良い食事で健康な体を作る



注意



糖分の多い市販のジュースや清涼飲料水は、飲みすぎると、体の中で分解する時間がかかる為、逆効果になる可能性があります。

スポーツドリンクも糖分が多いのでおすすめはしませんが、大量の汗をかいたり、高熱が出たり、体調がすぐれない場合は、適しています。子ども用の糖分の低いものを選びましょう。

日常の水分補給は水や麦茶をごまめに補給しましょう。

水分補給は、のどが渇く前に補給することが大切です。こまめに、時間を決めて飲むようにしましょう。



バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。食事に、汁ものを一品取り入れることで、水分補給の対策にもなります。

夏の旬の野菜には、身体を冷やしてくれるなどの、身体に適した効果もあるので、積極的に取り入れましょう。



☆夏野菜を食べましょう！！



カリウムが豊富な夏野菜を紹介します。

☆スイカ☆



☆カリウムは、汗をかくことで失われ、脱水症状になります。汗をかきやすい夏には積極的に取り入れましょう。

☆トマト☆



☆ゴーヤ☆



保育園でも提供します♪ ☆七夕ゼリー☆

7月7日は七夕です。保育園の七夕ゼリーのレシピを紹介します。

☆材料☆ (幼児2人分・一人分50カロリー)
【☆無調整豆乳 200ml、さとう 15g
ゼラチン3g、水 15g
☆ぶどうジュース 100ml、粉寒天 1.5g
みかん缶 適量】

☆作り方☆

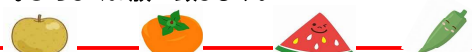
- ①☆豆乳ゼリーをつくる。
- ②☆ぶどう寒天ゼリーを作り、固まったら、星形に型抜きをする。
- ③①に②とみかん缶をのせて完成。



7月～12月に給食で、モロヘイヤ・冬瓜

オクラ・スイカ・ズッキーニ・梨・かぶ・柿

を提供する予定です。まだ食べたことのない、お子様はご家庭でお試ください。よろしくお願い致します。





7月のこんだて

令和4年7月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (金)	ごはん、とんしゃぶきゅうり 切干大根の炒め煮	牛乳 わらび餅	豚肉、わかめ、生揚げ 牛乳、きなこ	さとう、いりごま、ごま油、油 わらび餅粉	しょうが、きゅうり、切干大根、人参
2 (土)	五目うどん	牛乳、バナナ おせんべい (ぼりんこ)	豚肉、牛乳	乾うどん おせんべい (ぼりんこ)	人参、しめじ、ほうれん草、バナナ
4 (月)	ごはん、魚のカレー揚げ 昆布和え、パイン缶	お茶 フルーツヨーグルト	白身魚、塩昆布、ヨーグルト	小麦粉、油、さとう	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ
5 (火)	ごはん、豆腐の五目煮 炒り卵	お茶、ココアプリン おせんべい (まがりせんべい)	豆腐、豚肉、卵、牛乳 ゼラチン	春雨、油、片栗粉、さとう おせんべい (まがりせんべい)	しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 白ねぎ、キャベツ、ココア
6 (水)	食パン、豆乳コーンスープ モロヘイヤの和え物	牛乳 梅とおかかのおにぎり	鶏肉、無調整豆乳 しらす干し、牛乳	じゃが芋、油、食パン かつお節	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 モロヘイヤ、梅干し
7 (木) 七夕	ひじきごはん そうめん汁	牛乳、七夕ゼリー おせんべい (源氏パイ)	ひじき、油揚げ、鶏肉、牛乳 ゼラチン	油、そうめん おせんべい (源氏パイ)	人参、コーン缶、干し椎茸 いんげん、冬瓜、オクラ、りんごジュース
8 (金)	ごはん、ツナの卵とし 酢の物、すいか	牛乳 ピザ風蒸しパン	ツナ缶、卵、牛乳、チーズ ウィンナー	じゃが芋、さとう、春雨 小麦粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり みかん缶、スイカ、コーン缶
9 (土)	五目うどん	牛乳、バナナ おせんべい (ぼりんこ)	豚肉、牛乳	乾うどん おせんべい (ぼりんこ)	人参、しめじ、ほうれん草、バナナ
11 (月)	ごはん、魚の香味炒め 昆布とじゃが芋の煮物	牛乳 バナナとヨーグルトの パンケーキ	白身魚、糸切り昆布、牛乳 ヨーグルト	油、じゃが芋、さとう ホットケーキミックス	白ネギ、しょうが、玉ねぎ、人参 バナナ
12 (火)	ごはん、ケチャップソテー ツナの和え物	牛乳、ブドウゼリー おせんべい (ビスコ)	鶏肉、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	油、おせんべい (ビスコ)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン もやし、ぶどうジュース
13 (水)	ごはん、かみなり汁 南瓜煮物	牛乳 ナポリタンドック	豆腐、豚肉、赤みそ ウィンナー、牛乳	ごま油、さとう、ロールパン スパゲッティ	なす、人参、えのき、万能ねぎ、南瓜 ピーマン、玉ねぎ
14 (木)	ごはん、ポークマカロニソテー スープ	お茶、ヨーグルト おせんべい (ぼたぼた焼き)	豚肉、わかめ、ヨーグルト	マカロニ、油 おせんべい (ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ もやし、万能ねぎ
15 (金)	ごはん、とんしゃぶきゅうり 切干大根の炒め煮	牛乳 冷やしみだらし団子	豚肉、わかめ、生揚げ 牛乳、豆腐	さとう、いりごま、ごま油、油 上新粉、白玉粉	しょうが、きゅうり、切干大根、人参
16 (土)	冷麦、チーズ	牛乳、カップゼリー おせんべい (源氏パイ)	ロースハム、チーズ、牛乳	冷麦、油 おせんべい (源氏パイ)	きゅうり、みかん缶、トマト カップゼリー
19 (火)	ごはん、豆腐の五目煮 炒り卵	牛乳 フライドポテト	豆腐、豚肉、卵、牛乳	春雨、油、片栗粉、さとう フライドポテト	しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 白ねぎ、キャベツ
20 (水)	食パン、豆乳コーンスープ モロヘイヤの和え物	牛乳 鮭とごまのごはん	鶏肉、無調整豆乳 しらす干し、牛乳、鮭フレーク	じゃが芋、油、食パン かつお節、白ごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 モロヘイヤ
21 (木)	ひじきごはん そうめん汁	牛乳、バナナ おせんべい	ひじき、油揚げ、鶏肉、牛乳	油、そうめん おせんべい (源氏パイ)	人参、コーン缶、干し椎茸 いんげん、冬瓜、オクラ、バナナ
22 (金) 誕生日会	夏野菜カレー 海藻サラダ、メロン	牛乳 フレンチトースト	豚挽き肉、小麦粉、ヨーグルト わかめ、ツナ缶、牛乳、卵 生クリーム	油、小麦粉、バター、さとう 食パン	玉ねぎ、ナス、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、メロン 黄桃缶、パイン缶、みかん缶
23 (土)	五目うどん	お茶、ヨーグルト おせんべい (ぼりんこ)	豚肉、ヨーグルト	乾うどん おせんべい (ぼりんこ)	人参、しめじ、ほうれん草
25 (月)	ごはん、ケチャップソテー ツナの和え物	牛乳 バナナとヨーグルトの パンケーキ	鶏肉、ツナ缶、牛乳、ヨーグルト	油、小麦粉、さとう	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン もやし、バナナ
26 (火)	ごはん、魚のカレー揚げ 昆布和え、パイン缶	牛乳、水ようかん おせんべい (黒糖ミルク)	白身魚、塩昆布、寒天 牛乳	小麦粉、油、さとう、こしあん おせんべい (黒糖ミルク)	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、
27 (水)	ごはん、かみなり汁 南瓜煮物	牛乳 カレーパン風トースト	豆腐、豚肉、赤みそ 鶏ひき肉、牛乳、チーズ	ごま油、さとう、ロールパン	なす、人参、えのき、万能ねぎ、南瓜 玉ねぎ、コーン缶
28 (木)	ごはん、ポークマカロニソテー スープ	お茶、ヨーグルト おせんべい (ぼたぼた焼き)	豚肉、わかめ、ヨーグルト	マカロニ、油 おせんべい (ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ もやし、万能ねぎ
29 (金)	ごはん、ツナの卵とし 酢の物、すいか	牛乳 焼きそば	ツナ缶、卵、牛乳、豚肉	じゃが芋、さとう、春雨 焼きそば麺	人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり みかん缶、スイカ、もやし、キャベツ
30 (土)	冷麦、チーズ	牛乳、カップゼリー おせんべい (源氏パイ)	ロースハム、チーズ、牛乳	冷麦、油 おせんべい (源氏パイ)	きゅうり、みかん缶、トマト カップゼリー

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





離乳食 7月のこんだて

令和4年7月1日発行 ルナ保育園 保育ルームルナⅠ

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1・15 (金)	昼食	ご飯 煮物 サラダ	お粥 大根・さつま芋 (だし・醤油) 人参・きゅうり (コンソメ)	軟飯 大根・さつま芋・豚肉 (だし・醤油) 人参・きゅうり・わかめ (コンソメ)	1/バナナ 15/ハイハイ
2・23 (土)	昼食	ほうとううどん	うどん・南瓜・人参 ブロッコリー (だし・しょうゆ)	うどん・南瓜・人参 ブロッコリー (だし・しょうゆ)	2/バナナ 23/ヨーグルト
4(月) 26(火)	昼食	ご飯 煮魚 野菜スープ	お粥 白身魚・人参 (だし・醤油) キャベツ・玉ねぎ (コンソメ)	軟飯 白身魚・人参・ほうれん草 (だし・醤油) キャベツ・玉ねぎ・わかめ (コンソメ)	4/ヨーグルト 26/マンナビスケット
5・19 (火)	昼食	ご飯 豆腐煮 スープ	お粥 豆腐・玉ねぎ (だし・醤油) 大根・麴 (だし・コンソメ)	軟飯 豆腐・玉ねぎ・人参 (だし・醤油) 大根・麴・わかめ (だし・コンソメ)	5/マンナビスケット 19/ふかし芋 (さつま芋)
6・20 (水)	昼食	ご飯 鶏の煮物 しらす和え	お粥 鶏肉・人参 (だし・醤油) しらす・じゃが芋 (だし・コンソメ)	軟飯 鶏肉・人参・麴 (だし・醤油) しらす・じゃが芋・わかめ (だし・コンソメ)	野菜粥 (米・南瓜)
7・21 (木)	昼食	ご飯 南瓜煮 野菜スープ	お粥 鶏肉・南瓜 (だし・醤油) 大根・ブロッコリー (だし・コンソメ)	軟飯 鶏肉・南瓜・玉ねぎ (だし・醤油) 大根・ブロッコリー・わかめ (だし・コンソメ)	ハイハイ
8・29 (金)	昼食	ご飯 ツナじゃが煮 お浸し	お粥 ツナ・じゃが芋 (だし・醤油) きゅうり・人参 (だし・コンソメ)	軟飯 ツナ・じゃが芋・ほうれん草 (だし・醤油) きゅうり・人参・麴 (だし・コンソメ)	マンナビスケット
11(月)	昼食	ご飯 煮魚 じゃが芋サラダ	お粥 白身魚・ほうれん草 (だし・醤油) じゃが芋・玉ねぎ (だし・コンソメ)	軟飯 白身魚・ほうれん草・人参 (だし・醤油) じゃが芋・玉ねぎ・麴 (だし・コンソメ)	バナナ
12(火) 25(月)	昼食	ご飯 煮物 ツナサラダ	お粥 鶏肉・玉ねぎ (だし・醤油) ツナ・キャベツ (だし・コンソメ)	軟飯 鶏肉・玉ねぎ・人参 (だし・醤油) ツナ・キャベツ・わかめ (だし・コンソメ)	12/ハイハイ 25/バナナ
13・27 (水)	昼食	ご飯 豆腐煮 南瓜サラダ	お粥 豆腐・人参 (だし・醤油) 南瓜・大根 (だし・コンソメ)	軟飯 豆腐・人参・豚肉 (だし・醤油) 南瓜・大根・麴 (だし・コンソメ)	ハイハイ
14・28 (木)	昼食	ご飯 煮物 サラダ	お粥 さつま芋・ほうれん草 (だし・醤油) 人参・玉ねぎ (だし・コンソメ)	軟飯 さつま芋・ほうれん草 マカロニ(だし・醤油) 人参・玉ねぎ・豚肉 (だし・コンソメ)	ヨーグルト
16・30 (土)	昼食	ツナうどん	うどん・ツナ・人参 ほうれん草 (だし・しょうゆ)	うどん・ツナ・人参・ほうれん草 (だし・しょうゆ)	ハイハイ
22 (金)	昼食	ご飯 野菜スープ 煮物	お粥 玉ねぎ・人参 (だし・醤油) きゅうり・南瓜 (だし・コンソメ)	軟飯 玉ねぎ・人参・豚肉 (だし・醤油) きゅうり・南瓜・わかめ (だし・コンソメ)	マンナビスケット

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

*中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

*1歳児以上より15:00のおやつを提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。