

# 8がつ しょくいくだより

ぎんのすずほいくえん

## 7月 食育の様子



収穫祭



みそ汁づくり



### 今月の食育予定

(うさぎ・ぱんだ・こあら)

はてなボックス

(きりん)

みそ汁づくり

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



ぎんのすずほいくえん

【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
418		
58.9	16.5	12.4
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
594		
81.1	23.9	18.3

【中里農園の野菜】  
ピーマン・おくら  
なす・きゅうり

【今月の誕生会メニュー】

なつやさい  
カレー

毎月 誕生会の日  
きりん組の誕生月の子  
たちがリクエストした  
メニューです★

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん かじきカレー たつたあげ イタリアンサラダ みそしる キウイ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 片栗粉 マカロニ じゃがいも メープル	かじき 牛乳 ひよこまめ わかめ 卵	ミニトマト 枝豆 キウイ ズッキーニ パプリカ	417.0			600.0		
2	水	ごはん ぶたにくしょうがやき ひじきに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米 白滝 さつまいも 麩	豚肉 ひじき ちくわ 牛乳 油揚げ ウインナー チーズ	玉葱 ブロッコリー にんじん いんげん オレンジ	415.0			598.0		
3	木	ごはん マーボーとうふ スープ カリフラワーマヨあえ パナナ	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	米 ごま油	豆腐 ぶたにく 椎茸 ハム しめじ 油揚げ 牛乳	ねぎ カリフラワー いら もやし パナナ	447.0			625.0		
4	金	ごはん とりにくからあげ グレープフルーツ かいそうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう チーズパン	米 片栗粉 チーズパン	鶏肉 海藻 ツナ 牛乳	にんじん 玉葱 なす ねぎ グレープフルーツ	392.0			546.0		
7	月	ごはん ハンバーグ オレンジ ビーフンいため スープ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	米 パン粉 じゃがいも ビーフン	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 ピーマン きゃべつ にんじん トマト オレンジ ぶどう	392.0			567.0		
8	火	コーンごはん さばのおやき じゃがいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう みたらしだんご (マカロニ)	米 じゃがいも 白玉団子 マカロニ	鯖 豚肉 牛乳 なめこ 牛乳	コーン にんじん ピーマン ねぎ グレープフルーツ	413.0			635.0		
9	水	ごはん とりにくてんぷら のりあえ みそしる キウイ	ぎゅうにゅう きなこふ	米 じゃがいも 麩 バター	鶏肉 のり えのき きなこ 牛乳	ブロッコリー きゃべつ きゅうり にんじん キウイ	369.0			519.0		
10	木	ひやしちゅうか かぼちゃサラダ すいか	ぎゅうにゅう ピザトースト	中華麺 さつまいも マヨネーズ パン ごま油	ハム 卵 ウインナー ベーコン 牛乳 チーズ	きゅうり トマト もやし かぼちゃ 玉葱 すいか 玉ねぎ	399.0			558.0		
16	水	ハヤシライス なつとうあえ スープ ジョア	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 長いも マヨネーズ	豚肉 マッシュルーム 牛乳 納豆 ジョア 卵	玉葱 にんじん グリンピース ほうれん草 きゃべつ トマト ねぎ	445.0			622.0		
17	木	ごはん スペインふうオムレツ やさしいため みそしる なし	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 じゃがいも パン バター	卵 豚肉 ウインナー 牛んひゅう	玉葱 トマト パセリ ねぎ にんじん もやし ブロッコリー	395.0			556.0		
18	金	なつやさいカレー コーンサラダ オレンジジュース	ぎゅうにゅう クレープ	米 じゃがいも ホイップクリーム	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 にんじん なす おくら オレンジジュース トマト コーン ブロッコリー パナナ	429.0			576.0		
21	月	ごはん さばのみそに はるさめあえもの すましる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米 春雨 ごま ごま油 麩	鯖 ハム 椎茸 牛乳	いんげん きゅうり にんじん グレープフルーツ	423.0			632.0		
22	火	ごはん とりにくマーマレード ごもくまめ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう そうめんチャンブル	米 里芋 白滝 そうめん	豚肉 大豆 なめこ 鶏肉 牛乳	玉葱 マーマレード にんじん いんげん ねぎ パナナ きゃべつ コーン	432.0			596.0		
23	水	おやこどん ナムル みそしる なし	ぎゅうにゅう やきうどん	米 ごま じゃがいも うどん	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 牛乳 豚肉	玉葱 にんじん ほうれん草 もやし パナナ 梨 きゃべつ ピーマン	396.0			570.0		
24	木	ごはん とうふハンバーグ レバーオーロラソース みそしる キウイ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 パン粉 フライドポテト	豆腐 豚肉 牛乳 しめじ レバー 牛乳 のり	いんげん 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ ほうれん草 キウイ	430.0			601.0		
25	金	ミートスパゲティ にんじんサラダ スープ すいか	ぎゅうにゅう サンドイッチ	スパゲティ パン マヨネーズ	豚肉 チーズ ツナ 牛乳 しめじ ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ すいか トマト ほうれん草 カリフラワー	422.0			621.0		
28	月	ごはん かぼちゃコロケ チーズサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	米 じゃがいも パン粉	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 きゃべつ にんじん りんご コーン なす オレンジ パナナ 黄桃	424.0			597.0		
29	火	ごはん ごもくたまごやき きりぼしに みそしる なし	ぎゅうにゅう さけチーズごはん	米 じゃがいも	卵 椎茸 豚肉 竹輪 油揚げ 牛乳 鮭 チーズ	にんじん 切干大根 いんげん 梨	450.0			627.0		
30	水	ごはん さわらマヨネーズやき スマイルポテト みそしる パナナ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 スマイルポテト 長いも マヨネーズ	さわら なめこ 豚肉 牛乳 卵 青のり	ほうれん草 いんげん パナナ きゃべつ	439.0			642.0		
31	木	ごはん とりにくりんごソース マカロニサラダ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 マカロニ パン バター	鶏肉 ハム 牛乳 卵	りんご きゅうり にんじん ねぎ きゃべつ グレープフルーツ	429.0			583.0		

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。