

7月予定献立



令和2年度 名取あけぼの保育園

食料ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1 水	ミルクせんべいの飲むヨーグルト	中華麺	焼きそば フランクフルト ワンタンスープ ゼリー	アイスクリーム (ひよこ組:ヨーグルト和え)	豚肉 フランクフルト 鶏肉 生クリーム	油 ワンタンの皮	もやし キャベツ にんじん 長ねぎ ししいけ ほうれん草 いちご パナナ
2 木	せんべい牛乳	ご飯	裏野菜カレー ごぼうサラダ メロン	たこ焼き風ポテト 牛乳	豚肉 ツナ かつお節 牛乳	油 カレールウ マヨネーズ ごま じゃがいも 揚げ玉 片栗粉	かぼちゃ にんじん なす ビーマン 玉ねぎ にんにく きゅうり ごぼう メロン キャベツ ねぎ あおのり
3 金	ヨーグルト	ロールパン	ハンバーガー フライドポテト フレンチサラダ すいか	クレープ 牛乳	豚肉 ハム 生クリーム 牛乳	パン粉 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ クレープの皮	玉ねぎ きゅうり トマト あおのり にんじん コーン 枝豆 すいか バナナ いちご
4 土	せんべい牛乳	ご飯	豆腐と鶏肉の味噌炒め しらたきサラダ グレープフルーツ(牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 鶏肉 牛乳	油 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり えのき グレープフルーツ
6 月	ビスケット牛乳	食パン	豚肉のトマト煮 マカロニサラダ パナナ	ゆかりご飯 牛乳	豚肉 ハム しらす 牛乳	じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり にんじん コーン パナナ 枝豆
7 火	せんべいりんごジュース	そうめん	*七夕誕生会* 七夕そうめん 鶏肉のパセキソース かぼちゃサラダ ヨーグルト	マドレーヌ (パイ) 牛乳	ハム 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	そうめん 砂糖 マヨネーズ	オクラ コーン にんじん トマト のり かぼちゃ きゅうり
8 水	ヨーグルト	ご飯	タラのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー カレー風ポテト パイナップル	クリームパン 牛乳	たら チーズ バター ベーコン 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ パイン
9 木	パイ牛乳	ご飯	チキンかつ オクラのおかか和え かぼちゃの味噌汁 すいか	焼きうどん 牛乳	鶏肉 かつお節 高野豆腐 豚肉 かまぼこ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 うどん ごま油	オクラ わかめ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 すいか にんじん チンゲン菜
10 金	せんべい飲むヨーグルト	ご飯	照り焼きチキン スティック野菜 生揚げの味噌汁 メロン	大学芋 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	マヨネーズ じゃがいも さつまいも 三温糖 油 ごま	きゅうり にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ メロン
11 土	揚げせんべい牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 豆腐の白和え (バナナ)	お菓子	豚肉 節風 牛乳	砂糖 油 しらたき ごま	大根 にんじん いんげん 小松菜 しめじ パナナ 白桃缶 みかん缶
13 月	ゼリー	ご飯	野菜入りオムレツ カラフルビーマン 白菜のスープ オレンジ	りんごのケーキ 牛乳	卵 バター チーズ ベーコン 豆腐 バター スキムミルク 牛乳	油 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン 赤魚ビーマン 白菜 大根 万能ねぎ オレンジ りんご
14 火	甘辛せんべい牛乳	ご飯	カレーの竜田揚げ ひじきサラダ 5日汁 すいか	じゃが芋とツナの小判焼き 牛乳	カレー ハム 鶏肉 油揚げ ツナ 牛乳	油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	にんじん ひじき コーン きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 すいか 玉ねぎ あおのり
15 水	サンドビスケット飲むヨーグルト	ご飯	タンパクチキン コーンサラダ かぼちゃと大豆のスープ メロン	あんバターぱん 牛乳	鶏肉 ヨーグルト マヨネーズ 大豆 牛乳	マヨネーズ 春雨	にんにく 生薬 キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ メロン
16 木	クッキー牛乳	うどん	肉うどん ツナポテトサラダ ヨーグルト	ぎんぴらご飯 牛乳	豚肉 ツナ ヨーグルト 鶏肉 牛乳	うどん 里芋 三温糖 じゃがいも マヨネーズ しらたき ごま 砂糖	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きゅうり コーン のり れんこん
17 金	せんべい牛乳	ご飯	赤魚の香味ソース 添え野菜 なすの味噌汁 グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	赤魚 高野豆腐 ベーコン きな粉 牛乳	片栗粉 油 三温糖 ごま油 マカロニ 三温糖	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生薬 きゅうり トマト なす おくら 玉ねぎ にんじん グレープフルーツ
18 土	リッツ牛乳	ご飯	ウィンナーとじゃが芋のトマト煮 春雨サラダ パナナ	お菓子 牛乳	ウィンナー ハム 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマト きゅうり にんじん パナナ
20 月	せんべい飲むヨーグルト	ご飯	鮭のムニエル 蓮根サラダ 野菜ときのこのチキンスープ オレンジ	コロコロ揚げ 牛乳	鮭 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	小麦粉 油 ごま油 片栗粉 砂糖	れんこん にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草 えのき オレンジ
21 火	ビスケット牛乳	ロールパン	マカロニグラタン ブロッコリー 豆菜サラダ メロン	五目炊き込みご飯 牛乳	バター 牛乳 チーズ 大豆 ツナ 鶏肉 油揚げ	マカロニ 油 小麦粉 パン粉 ごま ごま油 しらたき	玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 もやし にんじん メロン ごぼう いんげん
22 水	クッキー牛乳	ご飯	タラの照り焼き おからサラダ じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	ポテトチーズ焼き 牛乳	豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳	油 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 小松菜 のり パイン コーン パセリ
25 土	せんべい牛乳	ご飯	肉じゃが 切干大根サラダ バナナ	お菓子 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん 切干大根 きゅうり のり パナナ
27 月	サンドビスケット牛乳	ご飯	赤魚の生煮焼き 白菜の茹ぎサラダ タンタンスープ パイナップル	ワッフル (揚げせんべい) 牛乳	赤魚 ツナ 豚肉 牛乳	三温糖 砂糖 ごま油 ごま 油 スパゲティ 小麦粉	生薬 白菜 にんじん きゅうり のり 水菜 にら にんにく パイン
28 火	甘辛せんべい野菜ジュース	ご飯	揚げだし豆腐 お浸し じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳	豆腐 かつお節 油揚げ 牛乳 卵	片栗粉 油 じゃがいも 食パン 砂糖	大根 万能ねぎ ほうれん草 にんじん 水菜 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ
29 水	せんべい牛乳	食パン	照り焼きチキン かぼちゃサラダ 豆乳スープ パナナ	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 さつまいも マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パナナ ひじき みつば
30 木	ミルクせんべい飲むヨーグルト	ご飯	カレーのごま風味焼き じゃがいものきんぴら すまし汁 メロン	卵なしチーズケーキ 牛乳	カレー ちくわ 油揚げ チーズ バター 牛乳	三温糖 ごま じゃがいも 砂糖 里芋 小麦粉	にんじん 白菜 ねぎ メロン
31 金	クラッカー牛乳	ご飯	生揚げの味噌煮 小松菜の納豆和え すいか	ツナコーンパン 牛乳	生揚げ 豚肉 枝豆 ツナ 牛乳	里芋 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ	大根 にんじん いんげん 生薬 小松菜 もやし すいか コーン



※() になっている献立は、
以上児さんのみにとなります。

	6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	492	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5	
予定献立栄養量	558	21.3	17.9	1.6	
3歳以上児目標	600	19.5~30	13.3~20	1.5	
予定献立栄養量	609	23.3	20.5	1.8	

*献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。



給食だより(7月)



熱中症に気を付けよう

熱中症とは、気温が高い状態が長く続き発汗し、水分や塩分が失われてしまい、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ・行動」によるものが考えられます。

環境 ……気温が高い、湿度が高い、風が弱い

からだ・行動 ……激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑さに体が対応できない

熱中症を防ぐために、

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子の利用

水分補給

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



を心掛けて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏の体と飲み物



暑い夏には子どもは汗をよくかきますし、夜に眠るだけで大量の水分が汗として失われます。

そこで水分補給が必要になります。

水分を補給する際には、砂糖を取り過ぎないようにする必要があります。

糖分を体で処理するにはビタミンB1が大量に消費されます。

ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸となり、疲れやすくなります。

熱い・汗をかく・のどが渇く・疲れた、といった甘い飲み物を飲み過ぎるとかえって疲れを引き起こすことに繋がるかもしれません。

水分補給は甘味のない飲み物で

●おやつの際は牛乳・果汁・麦茶などおやつに合わせて選びましょう。

●1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁ものの食事からの水分と飲み物を合わせて考えます。

●出かける時はマイボトルに甘味のない飲み物を入れてみましょう。

●どうしても甘い飲み物を飲みたい時はコップに取り分けて飲み過ぎを防ぎましょう。

スポーツドリンクなども糖度が5~7%と高め、塩分も多い飲み物なので、気を付けて飲みましょう。

