

給食だより (7月)

暑さに負けない体をつくしましょう!

◎バランスの取れた食事を・・・
量より質が大切です。ご飯などの主食、お肉やお魚などの主菜、野菜やきのこ、海藻類などの副菜に加えて、果物と乳製品をそろえるとバランスが良くなります!

◎こまめな水分補給を・・・
日常的には、甘さのない麦茶や番茶を飲んで、汗をたくさんかいたときはスポーツ飲料などで水分と塩分を補いましょう!

◎適度な運動を・・・
1日30分程度、汗をかく運動をすることによって体が汗をかくことに慣れて夏バテや熱中症を防ぎます!

◎しっかり睡眠を・・・
早寝早起きでリズムを整え、冷房や扇風機も活用して、しっかり睡眠をとりましょう～

※暑い時間帯や、炎天下、体調の悪いときは、無理な運動は禁物です。



7月7日は何の日?

7月7日は、七夕以外にもいろいろな記念日になっています。

◆冷やし中華の日・・・7月7日が二十四節気の「小暑」で夏らしい暑さが始まるころにちなみ、冷やし中華の愛好家や料理人が制定
1937年に仙台のラーメン屋さんが暑い夏に売れるようにと冷たいラーメンを作ったことが、冷やし中華の始まりという説があります。



冷たい麺で、のど越しもよく、野菜とたんぱく質もとれるメニューです。食欲の落ちたときにさっぱりした冷やし中華は食べやすいですね。



◆川の日・・・七夕の天の川にちなんで、国土交通省が制定



◆ゆかたの日・・・七夕の日には、裁縫の上達を祈る・衣類に感謝するなどの言い伝えがあり、ゆかたを連想させるため 浴衣連合会が制定



～こども園の畑で、野菜やお花を栽培しています～



●きりん組
ピーマン パプリカ

●ぞう組
かぼちゃ とうもろこし

●らいおん組
トマト

●おたのしみ
里いも

収穫した野菜は、給食やクッキングで使用して食べます!
野菜の苦手なお友達も自分のとった野菜は、ぱくぱく食べてくれると嬉しいです。

どんな葉っぱができるかな?

～7月から9月まで給食のサンプルの展示をお休みします～

夏場の給食サンプルについては衛生面に配慮し、サンプルの展示はお休みして、当日の給食の写真を掲示いたします。

7月 予定献立				食材ならびに体内のはたらき				
令和3年 名取みたそのこども園				身体を作る	力になる	病気から		
				(赤)	(黄)	(緑)		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材	体内のはたらき	
1	木	せんべい	ごはん	わかめご飯 高野豆腐の卵とし じゃがいものみそ汁 パナナ	きな粉サンド 牛乳	卵・凍り豆腐・鶏もも・白味噌 きな粉・調整豆乳・普通牛乳	混ぜ込みわかめのみそ・ぶなしめじ にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ 若布・スリムネギ・バナナ	
2	金	クラッカー	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜炒め 豆腐のコンソメスープ オレンジ	せんべい (クッキー) 牛乳	だいたいせうさげ・白味噌 豚こま1cm幅・絹ごし豆腐 普通牛乳	リッツ・米・ノンエッグマヨネーズ ごま油・車糖・じゃがいも・せんべい クッキー	小松菜・キャベツ・玉ねぎ・人参 オレンジ
3	土			祭 夏まつり 祭		豚こま・絹ごし豆腐・普通牛乳	ビスコ・米・じゃがいも・油・ごま ごま油・パウダークレーン	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんじん 若布・バナナ
5	月	せんべい	ごはん	カレーの照り焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 すいか	ヨーグルト和え (ビスケット)	カラスカレー・焼きわり納豆・油揚げ 白味噌・プレーンヨーグルト おやつ	せんべい・米・ごま油・車糖 ビスケット	小松菜・もやし・人参・焼きのり・鯖さけ キャベツ・長ねぎ・すいか・みかん缶 白桃缶・バナナ
6	火	オレンジジュース	ごはん	豆腐入りつくね焼き ひじきサラダ みぞれ汁 オレンジ (牛乳)	ビスケット (せんべい) 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 生揚げ・普通牛乳	米・油・白ごま・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・油麩・ビスケット せんべい	オレンジジュース100%・にんじん えのきたけ・芽ひじき・きゅうり・大根 若布・スリムネギ・オレンジ
7	水	ビスケット	ごはん	*七夕誕生会* ピピンパワ オクラのそうめん汁 ももゼリー	じゃこトースト 牛乳	豚ひき肉・赤味噌・鰹系卵 絹ごし豆腐・ちりめんじゃこ プロセスチーズ・普通牛乳	ビスケット・米・車糖・白すりごま ごま油・ラーめん・ももゼリー 食パン・油	長ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし 焼きのり・なす・若布・えのきたけ・オクラ
8	木	ヨーグルト	うどん	たらのお好み揚げ けんちん汁 夏みかん缶 (ヨーグルト)	スイートポテト 牛乳	加糖ヨーグルト・たら・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳	干しうどん・小麦粉・揚げ油・ごま油 しらたき・さつまいも・無塩バター 車糖	キャベツ・スリムネギ・にんじん・大根 ごぼう・生しいたけ・長ねぎ なつみかん缶詰
9	金	クラッカー	ごはん	祭 *夏まつりメニュー* 祭 焼きそば (フランクフルト) フライドポテト りんごジュース	ひじきごはん 牛乳	豚こま・フランクフルト だいたいわさぎ・普通牛乳	リッツ・蒸し中華めん・油 じゃがいも・揚げ油・米・さとう 白ごま	キャベツ・人参・青ピーマン りんごジュース100%・芽ひじき いんげん
10	土	のむヨーグルト	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプルー ツナと切干大根の和え物 バナナ	カステラドーナツ 牛乳	軟弱ヨーグルト・木綿豆腐 豚こま1cm幅・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・ごま油・白ごま ケーキドーナツ	玉ねぎ・にら・人参・カットわかめ ほうれん草・切り干し大根・バナナ
12	月	ビスケット	ごはん	鮭のタンダー焼き ごま和え トマトのかきたまスープ オレンジ	たご焼き風ポテト 牛乳	生鮭・さき身・ベーコン・卵 ちりめんじゃこ・普通牛乳	ビスケット・米・油 ノンエッグマヨネーズ・白ごま・車糖 じゃがいも・かたくり粉 乾燥マッシュポテト・天かす	にんにく・いんげん・人参・ホールトマト スリムネギ・長ねぎ・オレンジ・キャベツ スリムネギ
13	火	クラッカー	ごはん	豆腐ハンバーグ 磯辺和え 中華スープ パナナ	ツナサンド 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳	リッツ・米・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・食パン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・人参 焼きのり・チンゲン菜・バナナ
14	水	りんごジュース	ごはん	照り焼きチキン こぶき芋 油揚げの味噌汁 すいか	ピザトースト 牛乳	鶏もも・油揚げ・白味噌・ベーコン とろけるチーズ・普通牛乳	米・さとう・じゃがいも・食パン	りんごジュース100%・もやし・若布 小松菜・すいか・玉ねぎ・コーン缶 青ピーマン
15	木	せんべい	ごはん	赤魚の照り焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁 パナナ	岩手の郷土料理 ◎ひつみ 牛乳	あかうお・豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・白味噌・鶏もも・普通牛乳	せんべい・米・ごま油・車糖 小麦粉	にんじん・芽ひじき・なす・ぶなしめじ 長ねぎ・バナナ・人参・ごぼう 生しいたけ
16	金	のむヨーグルト	ごはん	チキンカレー スパサラダ パン缶	麺ラスク 牛乳	ジョア白ぶどう・鶏もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・じゃがいも・油 おひたし ノンエッグマヨネーズ・鮭 無塩バター・グラニュー糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース アスパラガス・にんじん・コーン缶 ハイアンアップ缶詰
17	土	バナナ	ごはん	豚肉の中華炒め 春雨スープ オレンジ	お菓子 (バナナ) 牛乳	豚こま1cm幅・木綿豆腐・普通牛乳	米・かたくり粉・ごま油・はるさめ ごま・せんべい・ビスコ	バナナ・キャベツ・人参・玉ねぎ だけのこ・生しいたけ・にんじん チンゲン菜・オレンジ
19	月	せんべい	ごはん	たらのごま風味焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	たら・凍り豆腐・白味噌・卵 普通牛乳	せんべい・米・三温糖・白すりごま 車糖・小麦粉・無塩バター・白ごま	きゅうり・若布・にんじん・西洋かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ
20	火	サンドビスケット	ごはん	鶏肉の味噌漬焼き 添え野菜：トマト・えんどう コンソメスープ パナナ	大学芋 牛乳	鶏もも・白味噌・ベーコン 普通牛乳	ビスコ・米・三温糖・マヨネーズ じゃがいも・白ごま・さつまいも 揚げ油・黒ごま	ミニトマト・スナッパえんどう・人参 玉ねぎ・あさつき・バナナ
21	水	ビスケット	ごはん	カレーの田楽焼き 切干大根煮 春雨と鶏肉のお汁 すいか	オレンジ風味 フレンチトースト 牛乳	カラスカレー・白味噌・油揚げ 鶏もも・絹ごし豆腐・普通牛乳・卵	ビスケット・米・白ごま・車糖 はるさめ・食パン	切り干し大根・にんじん・干しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草・すいか オレンジジュース100%
22	木			蟹 海の日 魚				
23	金			スポーツの日				
24	土	ヨーグルト和え	ごはん	豆とツナのカレー はるさめサラダ オレンジ	ミルクパン 牛乳	プレーンヨーグルト・国産冷凍大豆 まぐろ缶詰・ロースハム・普通牛乳	さとう・米・じゃがいも・油・はるさめ ノンエッグマヨネーズ・白すりごま ミルクパン	バナナ・グリーンピース・玉ねぎ ホールトマト・芽ひじき・コーン缶 オレンジ
26	月	クラッカー	ごはん	赤魚の香味焼き ほうれん草のごま和え 豚たまみそ汁 オレンジ	鮭わかめごはん 牛乳	あかうお・豚こま1cm幅・卵・白味噌 生鮭・普通牛乳	リッツ・米・車糖・ごま油・白すりごま さとう	にんにく・生鮭・ほうれん草・人参 にんじん・もやし・えのきたけ・スリムネギ オレンジ・混ぜ込みわかめのみそ
27	火	ヨーグルト	ごはん	生揚げのみそ炒め オクラのコンソメスープ バナナ	◎ゆでとうもろこし 牛乳	加糖ヨーグルト・生揚げ・豚こま 赤味噌・ベーコン・普通牛乳	米・ごま油・さとう・じゃがいも	人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・生鮭 にんにく・オクラ・バナナ・アヒージョ
28	水	りんごジュース	ごはん	焼き肉とどんぶり 大豆のスープ グレープフルーツ	ミルクデザート (せんべい)	豚こま・国産冷凍大豆・ウィンナー 普通牛乳	米・油・三温糖・白ごま・かたくり粉 フルーチェベース・せんべい	りんごジュース100%・生鮭・にんにく 青ピーマン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ グレープフルーツ・白桃缶 ハイアンアップ缶詰
29	木	せんべい	ごはん	照り焼きチキン プロッコリーのマヨ和え かぼちゃのポタージュ パナナ	焼きそば 牛乳	鶏もも・普通牛乳・生クリーム 豚こま1cm幅	せんべい・米・さとう・白すりごま マヨネーズ・無塩バター・小麦粉 蒸し中華めん・油	プロッコリー・日本かぼちゃ・玉ねぎ パセリ・バナナ・キャベツ・人参 青ピーマン
30	金	野菜ジュース	ごはん	夏野菜カレー 春雨の中華風サラダ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (せんべい)	豚こま1cm幅・ロースハム・鰹系卵 普通牛乳・軟弱ヨーグルト	米・じゃがいも・油・はるさめ・車糖 ごま油・白ごま・せんべい	野菜ジュース・玉ねぎ・人参・なす 青ピーマン・ホールトマト・芽ひじき きゅうり・オレンジ
31	土	ヨーグルト	ごはん	肉団子トマトスープ プロッコリーツナ和え バナナ	カステラドーナツ 牛乳	加糖ヨーグルト・鶏ひき肉・卵 まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも・車糖 白すりごま・さとう・ケーキドーナツ	玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ ホールトマト・パセリ・プロッコリー コーン缶・人参・バナナ

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※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。

◎は食育活動を行う予定です◎

	6月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児目標		480	15.0~23.0	10.2~15.4	1.5
予定献立栄養量		498	19.2	14.3	1.2
3歳以上児目標		606	19.7~30.3	13.5~20.2	2.0
予定献立栄養量		607	23.7	18.7	1.6