



# 7月の給食献立表



平成27年6月30日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)	
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
	1	水	プール開き	ポークビーンズ・フレンチサラダ わかめスープ・メロン	じゃが芋・油・ごま 砂糖	豚もも・ベーコン・大豆 わかめ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人参・きやべつ ほうれん草・コーン・メロン・トマト	★バナナチョコ	E413 F19.8 P15.2食塩2.3
○	2	木	にこにこ広場	パン・唐揚げ・アスパラサラダ・トマト もやし炒め・コーンスープ・バナナ	パン・油・片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉・豚ひき肉 ハム	きやべつ・アスパラ・コーン・玉葱 人参・もやし・トマト・バナナ	★グレープゼリー	
	3	金		鯖の味噌焼き・野菜ビーフン すまし汁・メロン	油・ごま油・ビーフン 麩	鯖・ベーコン・卵豆腐 さば節・昆布	ピーマン・玉ねぎ・人参・椎茸 なす・メロン	お菓子 オレンジジュース	E464 F18.0 P20.0食塩2.8
	4	土		チキンカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ		
	6	月		かき揚げ・ごまきゅうり・みそ汁 ゆかり・さくらんぼ	薄力粉・油・ごま	エビ・豆腐・煮干・味噌	玉葱・人参・いんげん・きやべつ きゅうり・小松菜・さくらんぼ	お菓子 グレープジュース	E376 F14.7 P16.9食塩2.2
	7	火	祖父母の会 かもしかクラブ	つくね焼き・お浸し・ふりかけ そうめん汁・フルーツポンチ	そうめん・片栗粉 砂糖・ごま	鶏ひき肉・さば節 昆布	ほうれん草・オクラ・椎茸・人参・葱 パイン・みかん・バナナ・白桃・バナナ	★みたらし団子 麦茶	
	8	水	サッカー	コーンコロッセ・茹できやべつ・みそ汁 味付けのり・スイカ	じゃが芋・薄力粉・油 パン粉・	豚ひき肉・卵・のり 味噌・煮干	玉葱・人参・コーン・きやべつ きゅうり・トマト・もやし・スイカ	★ジャムサンド 牛乳	E436 F15.5 P14.8食塩1.9
	9	木		カレーの梅焼き・ささぎのごまよごし すまし汁・さくらんぼ	砂糖・ごま	カレー・味噌・なると 豆腐・昆布・さば節	いんげん・人参・ほうれん草 さくらんぼ	とうもろこし (未満児)バナナ	E256 F3.9 P15.5食塩2.4
	10	金	避難訓練	ウインナーの変わり味噌炒め ゆかり和え・みそ汁・ゼリー	じゃが芋・油・ごま油 砂糖・焼麩	ウインナー・味噌 煮干	ピーマン・きゅうり・きやべつ えのき・こまつ菜・ゼリー	お菓子 スポロン	E553 F28.5 P19.6食塩2.9
	11	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉・味噌 牛乳	ねぎ・人参・生姜・にんにく バナナ		
	13	月		チキンカツ・海草サラダ コーンポタージュ・メロン	薄力粉・パン粉・バター 砂糖・油・生クリーム	鶏もも肉・卵・わかめ ツナ・牛乳	トマト・きゅうり・コーン・玉ねぎ メロン	アイスクリーム	E368 F16.1 P18.3食塩1.7
	14	火		豚肉のケチャップ煮・おくらの和え物 みそ汁・バナナ	油・砂糖	豚もも肉・わかめ 厚揚げ・味噌・煮干	玉葱・ピーマン・人参・しめじ・オクラ ほうれん草・きゅうり・コーン・バナナ	★人参マフィン 牛乳	E437 F20.9 P22.2食塩2.5
	15	水		焼き魚・五目豆・みそ汁・スイカ	砂糖・油	鮭・大豆・ちくわ・昆布 厚揚げ・味噌・煮干	椎茸・ごぼう・人参・こんにやく きやべつ・スイカ	お菓子 野菜ジュース	E347 F13.5 P22.5食塩2.4
	16	木		野菜たっぷり麻婆・スティックきゅうり レタススープ・ぶどう	砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ	豆腐・豚ひき肉・味噌	なす・人参・ピーマン・孟宗 ねぎ・きゅうり・レタス・デラウエア	★フルーチェ	E357 F16.3 P17.8食塩1.8
	17	金		豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ みそ汁・トマト・メロン	砂糖・油・マヨネーズ じゃが芋	豚かた肉・厚揚げ 味噌・煮干	ピーマン・玉葱・生姜・きゅうり トマト・なす・メロン	お菓子 グレープジュース	E422 F21.7 P18.8食塩1.6
	18	土	夕涼み会	肉汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩ロース・厚揚げ 味噌・煮干・牛乳	人参・つきこん・ねぎ・バナナ		
	21	火		アジの和風南蛮・お浸し・みそ汁 スイカ	片栗粉・油・砂糖 焼麩	アジ・豆腐・味噌 煮干	玉葱・アスパラ・きやべつ・人参 オクラ・スイカ	お菓子 アップルジュース	E320 F11.6 P19.3食塩2.1
	22	水	スイミング	ハッシュドポーク・コーンサラダ 牛乳・バナナ	バター・生クリーム 油・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉葱・マッシュルーム・コーン きやべつ・きゅうり・人参・バナナ	★カップケーキ 牛乳	E472 F18.7 P15.7食塩2.0
	23	木		南瓜のそぼろあん・伴三糸 ふりかけ・なすのしょうゆ汁・ぶどう	砂糖・春雨・ごま油	鶏ひき肉・ハム・卵 豆腐・さば節	南瓜・きゅうり・人参・なす ぶどう	★ミニおにぎり 麦茶	E345 F11.5 P16.7食塩2.1
	24	金	バス代振替日	野菜のキーマカレー・牛乳 ドレッシングサラダ・スイカ	油・じゃが芋	豚ひき肉・牛乳	南瓜・玉葱・人参・なす・ズッキーニ・ピーマン コーン・トマト・きやべつ・きゅうり・みかん・スイカ	お菓子 オレンジジュース	E552 F29.7 P14.1食塩2.1
	25	土		豚丼風煮・牛乳・バナナ	砂糖	豚肩ロース・牛乳	玉ねぎ・しらたき・人参・椎茸 バナナ・生姜		
	27	月		肉じゃが・和風サラダ・みそ汁 ゼリー	じゃが芋・油・砂糖 焼麩	豚もも肉・昆布・ハム 味噌・煮干	玉ねぎ・つきこん・人参・しめじ・こまつ菜 きやべつ・きゅうり・えのき・ゼリー	お菓子 グレープジュース	E424 F17.0 P19.0食塩2.3
○	28	火	誕生会	サラダうどん・ゼリーアラモード	冷むぎ・マヨネーズ ごま・ホイップ	卵・焼き豚・昆布 わかめ	きゅうり・トマト・コーン ゼリー・みかん	★ケーキ 麦茶	
	29	水		ホッケの竜田揚げ・すき昆布煮 みそ汁・メロン	片栗粉・油・砂糖	ほっけ・昆布・厚揚げ 豚もも肉・うずら卵・味噌・煮干	しらたき・人参・小松菜・生姜 メロン	★フルーツヨーグルト	E284 F13.1 P16.4食塩2.0
	30	木	サッカー	チンジャオロース・おかか和え 中華スープ・スイカ	片栗粉・ごま油・砂糖	豚もも肉・味噌 かまぼこ・かつお節	ピーマン・玉ねぎ・孟宗・オクラ コーン・スイカ	★アメリカンドック 牛乳	E332 F14.1 P17.4食塩1.8
	31	金		鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・みそ汁 メロン	片栗粉・油・マカロニ	とりもも肉・豆腐 味噌・煮干	きゅうり・きやべつ・人参・コーン チンゲン菜	お菓子 アップルジュース	E341 F13.2 P17.6食塩1.9

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

夏がやってきます。気温が高く、日差しの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって冷たいものを飲んだり食べたくったりしますよね。しかし、汗をかいて体から熱を出し、バランスよくいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって夏バテしやすくなってしまいます。十分に寝る・しっかり遊ぶ・きちんと食べるを心がけて、暑さに負けない体を作りましょう。

夏バテしない5つのポイント

- \* 早寝・早起き
- \* 栄養バランスの良い食事
- \* 適度に体を動かす
- \* こまめに水分補給
- \* しっかり睡眠

夏野菜を食べよう

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりふくまれている、暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

トマト…夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富。血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。

なす…体を冷やす効果があるので夏にピッタリの食材です。アクがあるので、切ったら水につけて変色を防ぎます。油との相性が抜群です。

枝豆…疲労回復に役立つビタミンB1が多く、良質なタンパク質やカルシウム・食物繊維などを含んでいます。



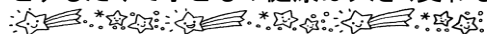
## よく噛むと どんなイイことがあるの？

- ・食べ物の栄養を効率よく吸収できる。
  - ・肥満になりにくい。
  - ・虫歯になりにくい。
  - ・口臭を防ぐ。
  - ・歯並びが悪くなりやすい。
  - ・脳の発達を促す。
- などがあります。



現代は噛まずに食べられるものがありふれています。まずは、噛まなくてはならない食材などを意識することで自然と噛む回数が増えるでしょう。

「噛むのよ」と見張るのではなく、一緒に楽しくモグモグとするだけで子どもの健康は大きく変わるといいます。



7日は祖父母会…お家の方は白いごはんと箸を持ってきてください。



## にこにこ広場



今回のメニューを考えてくれたのは、あやみさん・しょうたろうくん  
ふうかさん・たかひとくんです。