



給食だより

発行日 令和元年 6月 27日
しらほ宮根台保育園

梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。保育園では、暑いときでも食べやすい給食・おやつ作りを心がけていきたいと思えます。また、夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。色々な食材意を上手に取り入れ、暑さ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。

★夏が旬の鮮やかな野菜・果物★

緑色

きゅうり、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆、メロン
! ピーマンはビタミンCが豊富で、枝豆はカルシウムや鉄分が豊富です。



黄色

南瓜、とうもろこし
! 南瓜はビタミンが多く、とうもろこしは繊維が豊富です。



赤色

トマト、すいか
! 抗酸化作用のある赤い色素（リコピン）が豊富に含まれています。



紫色

なす、ぶどう
! 紫の色素（アントシアニン）には抗酸化作用があり、目の疲れにも効果的です。



夏が旬の野菜は、冬が旬の根菜類と比べて加熱時間が短く、生で食べられるものもあります。毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

冷たい飲み物の摂りすぎには注意しましょう!

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちになります。熱中症対策には大切なことではありますが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感がまし、食欲の低下にもつながります。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与えるようにし、冷やしすぎないように注意しましょう。

4月からたいよう組さんは給食当番をしています。みんな白いエプロンと帽子をつけて毎日順番で給食のお手伝いをしてくれています。少しずつお当番にも慣れてきて、配膳してくれるので大助かりです。小学校に向けて着々と準備をしているたいよう組さん! これからの成長も楽しみです!



土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

7月の献立

未満児・以上児クラス

曜	献立	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	夏野菜カレー、春雨サラダ、ぶどうゼリー、牛乳	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○卵、○バター、◎牛乳	たまねぎ、○りんご、かぼちゃ、もやし、きゅうり、なす、みかん缶、トマト、オクラ	牛乳 アップルパウンドケーキ
02火	焼きもちろし飯、みそ汁、炒り豆腐、キャベツの酢の物、牛乳	米、○白玉粉、砂糖、○砂糖、油、○片栗粉、片栗粉、○米	○アシドミルク、牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、淡色みそ、ごま、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、ひじき、しいたけ	牛乳 みたらし団子 みたらしごはん
03水	ちゃんぽんうどん、きゅうりとわかめ酢の物、バナナ、牛乳	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、○にんじん、もやし、みかん缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、○マーメイド、カットわかめ	牛乳 キャロットケーキ
04木	御飯、わかめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの香り漬け、キウイフルーツ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、淡色みそ、◎牛乳	キウイフルーツ、トマト、○とうもろこし、キャベツ、なす、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、葉ねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳 蒸しトウモロコシ 野菜卵ポロ(未満児)
05金	七夕寿司、すまし汁、ポテトサラダ、すいか、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、牛乳、鮭フレーク、油揚げ、◎牛乳	すいか、こまつな、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、オクラ、○粉かてん	牛乳 キラキラゼリー
06土	わかめうどん、きゅうりの酢の物、オレンジ	生うどん、砂糖	○ココア、油揚げ、しらす干し、ごま	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、カットわかめ	こつぶあられ ヨーグルト
08月	肉丼、みそ汁、キャベツサラダ、牛乳	米、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、しらす干し、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、○国産ももゼリー	牛乳 シュークリーム ももゼリー(未満児)
09火	しらす丼、なめこみそ汁、みかんヨーグルト、牛乳	米、はちみつ、砂糖	○牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、えのきたけ、なめこ、みかん缶、ねぎ、にんじん	牛乳 きな粉棒
10水	カレー風味のトマトライス、キャベツとチンゲン菜のサラダ、オレンジ、牛乳	米、○小麦粉、○三温糖、油、米粉、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、コーン缶、○かぼちゃ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 かぼちゃケーキ
11木	御飯、かき玉汁、厚揚げの中華煮、きゅうりのゆかりあえ、すいか、牛乳	米、○米粉、○片栗粉、片栗粉、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、○干しえび、◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○キャベツ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しいたけ、糸みつば、にんにく、しょうが、○あおのり	牛乳 米粉お好み焼き
12金	御飯、コーンスープ、ハンバーグ、かぼちゃのサラダ、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、◎アシドミルク	クリームコーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、○バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト 和え
13土	焼きうどん、きゅうりとわかめの酢の物、キウイ	ゆでうどん、砂糖、油	○ココア もも、豚肉(もも)、ごま、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、カットわかめ	ミレービスケット、 ヨーグルト
16火	御飯、春雨スープ、八宝菜、ほうれん草のナムル、牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、えび、いか、うずら卵水煮、ごま、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、もやし、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たけのこ(ゆで)、○キウイフルーツ、○パイン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	牛乳 フルーツポンチ
17水	御飯、すまし汁、鮭の西京焼き、枝豆の白和え、牛乳	米、○米、油、砂糖	○牛乳、牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、ごま、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、○塩こんぶ	牛乳 おにぎり
18木	ポークシチュー、ブロッコリーとトマトのごまサラダ、バナナ、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、にんじん、○もも缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳 フルーチェ
19金	お弁当の日				ヨー ヨーグルト 海苔巻あられ
20土	焼きそば、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	焼きそばめん、砂糖、油	○ココア プラス、豚肉(ばら)、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり	ヨーグルト ミニエビまるせんべい
22月	そばろし、すまし汁、かぼちゃの甘煮、オレンジ、牛乳	米、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎牛乳	○国産ももゼリー、オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 りんごゼリー
23火	御飯、みそ汁、凍り豆腐とひき肉の煮物、ねばねば和え、牛乳	米、○白玉粉、○上新粉、ながいも、○砂糖、砂糖、○米	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	こまつな、○えだまめ、モロヘイヤ、だいこん、オクラ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、○えだまめ(冷凍)	牛乳 ずんだ団子 ずんだごはん
24水	御飯、すまし汁、鮭の香りみそ焼き、かぼちゃの煮物、牛乳	米、○食パン、○マーガリン、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、さけ、木綿豆腐、○あずき(ゆで)、淡色みそ、ごま、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ	牛乳 小倉トースト
25木	御飯、中華スープ、鶏肉のトマト煮、小松菜とじゃこのごま酢あえ、すいか、牛乳	米、じゃがいも、○砂糖、ごま油、砂糖、油	○牛乳、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、○カルピス、だいたず(ゆで)、しらす干し、ごま、○ゼラチン、◎牛乳	すいか、たまねぎ、もやし、○みかん缶、ホールトマト缶詰、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく	牛乳 カルピスゼリー
26金	冷やし中華、レタスのサラダ、バナナ、牛乳	生中華めん、ごまドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、○ココア もも、卵、ハム、◎牛乳	バナナ、レタス、トマト、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳 ももヨーグルト(以上児)、米粉クッキー
27土	きつねうどん、キャベツのおひたし、オレンジ	ゆでうどん、砂糖	○ココア もも、油揚げ	オレンジ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	水族館クッキー ヨーグルト
29月	御飯、みそ汁、肉じゃが、納豆あえ、牛乳	じゃがいも、米、○米、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、○鮭フレーク、淡色みそ、◎牛乳	モロヘイヤ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、○塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 鮭おにぎり
30火	御飯、みそ汁、カレイのもやしあんかけ、焼きなす、牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、○ココア、かえり、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	なす、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	牛乳 みかんヨーグルト
31水	★お誕生会★ チャーハン、ひじきの中華スープ、春巻き、キャベツの中華風あえ、杏仁豆腐、牛乳	米、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、○砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、卵、ベーコン、○バター、○生クリーム、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、レタス、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ひじき	牛乳 ケーキ

*:◎は10時おやつ ○は午後おやつ

* 献立は都合により変更する場合があります



給食だより

発行日 令和元年 6月 27日
しらほ宮根台保育園

7月の献立

離乳食

梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。保育園では、暑いときでも食べやすい給食・おやつ作りを心がけていきたいです。また、夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。色々な食材意を上手に取り入れ、暑さ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう。

水分は、こういうものからとっています

①水分はご飯やおかずから
食事としてとる。

②食事にともなう汁物からとる。



④水や麦茶をコップで2~3杯



③食べ物を消化吸収するとき
できる燃焼水

※水分補給のポイント「がぶ飲みしない」

体重1kgについて毎日の水分必要量

生後3ヶ月	140~160ml
6ヶ月	130~155ml
9ヶ月	125~145ml
1歳	120~135ml
2歳	115~125ml
4歳	100~110ml
6歳	90~100ml
10歳	70~85ml
14歳	50~60ml
成人	40~50ml

赤ちゃんの水分補給のポイント

離乳食を始めたころの赤ちゃんは、飲み物、食べ物のほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分を含んでいますので、ミルクと離乳食以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えなければならぬということはありません。
離乳食を食べた後にお口をきれいにする程度の湯さましや、汗を多くかいたときに与える程度で良いでしょう。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



日付	モグモグ期 (7, 8ヵ月)	カミカミ期 (9~11ヵ月)		パクパク期 (12~18ヵ月)	
		昼食	おやつ	昼食	おやつ
01月	トマトリゾット、もやしサラダ、バナナ	トマトリゾット、もやしサラダ、バナナ		トマトリゾット、春雨サラダ、バナナ	アップルパウンドケーキ
02火	全粥、みそ汁、豆腐の煮物、キャベツのおひたし	軟飯、みそ汁、豆腐の煮物、キャベツの酢の物		焼きもちし飯、みそ汁、炒り豆腐、キャベツの酢の物	みたらしごはん
03水	うどん、きゅうりとわかめ酢の物、バナナ	うどん、きゅうりとわかめ酢の物、バナナ		うどん、きゅうりとわかめ酢の物、バナナ	キャロットケーキ
04木	全粥、わかめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの香り漬け、キウイフルーツ	軟飯、わかめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの香り漬け、キウイフルーツ		御飯、わかめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの香り漬け、キウイフルーツ	野菜卵ボーロ
05金	そばろ粥、すまし汁、ポテトサラダ、すいか	そばろ粥、すまし汁、ポテトサラダ、すいか		七夕寿司、すまし汁、ポテトサラダ、すいか	キラキラゼリー
06土	わかめうどん、きゅうりの酢の物、オレンジ	わかめうどん、きゅうりの酢の物、オレンジ		わかめうどん、きゅうりの酢の物、オレンジ	こつぶあられ ヨーグルト ももゼリー
08月	肉丼、みそ汁、キャベツサラダ	肉丼、みそ汁、キャベツサラダ		肉丼、みそ汁、キャベツサラダ	
09火	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト、	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト、		しらす丼、なめこみそ汁、みかんヨーグルト、	ハイハイヨーグルト
10水	トマトライス、キャベツとチンゲン菜のサラダ、バナナ	トマトライス、キャベツとチンゲン菜のサラダ、バナナ		トマトライス、キャベツとチンゲン菜のサラダ、バナナ、牛乳	幼児お菓子
11木	全粥、すまし汁、厚揚げの中華煮、きゅうりのにびたし、すいか	軟飯、すまし汁、厚揚げの中華煮、きゅうりのにびたし、すいか		御飯、かき玉汁、厚揚げの中華煮、きゅうりのゆかりあえ、すいか、牛乳	幼児お菓子
12金	全粥、コーンスープ、蒸しハンバーグ、かぼちゃのサラダ	軟飯、コーンスープ、蒸しハンバーグ、かぼちゃのサラダ		御飯、コーンスープ、蒸しハンバーグ、かぼちゃのサラダ、牛乳	フルーツヨーグルト和え
13土	焼きうどん、きゅうりとわかめの酢の物、キウイ	焼きうどん、きゅうりとわかめの酢の物、キウイ		焼きうどん、きゅうりとわかめの酢の物、キウイ	ハイハイヨーグルト
16火	全粥、わかめスープ、八宝菜、ほうれん草の煮びたし	軟飯、わかめスープ、八宝菜、ほうれん草の煮びたし		御飯、春雨スープ、八宝菜、ほうれん草のナムル	フルーツポンチ
17水	全粥、すまし汁、鮭のだし煮、枝豆の白和え	軟飯、すまし汁、鮭のみそ煮、枝豆の白和え		御飯、すまし汁、鮭の西京焼き、枝豆の白和え	おにぎり
18木	食パン粥、トマトシチュー、ブロッコリーサラダ、バナナ	食パン、トマトシチュー、ブロッコリーサラダ、バナナ		食パン、トマトシチュー、ブロッコリーサラダ、バナナ	フルーチェ
19金	うどん、キャベツのおひたし、オレンジ	うどん、キャベツのおひたし、オレンジ		うどん、キャベツのおひたし、オレンジ	ヨーグルト 幼児お菓子
20土	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ		うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	ヨーグルト ハイハイ
22月	そばろ丼、みそ汁、かぼちゃの甘煮、オレンジ	そばろ丼、みそ汁、かぼちゃの甘煮、オレンジ		そばろ丼、すまし汁、かぼちゃの甘煮、オレンジ	りんごゼリー
23火	軟飯、みそ汁、凍り豆腐とひき肉の煮物、ねばねば和え	全粥、みそ汁、凍り豆腐とひき肉の煮物、ねばねば和え		御飯、みそ汁、凍り豆腐とひき肉の煮物、ねばねば和え	ずんだごはん
24水	全粥、すまし汁、鮭のみそ煮、かぼちゃの煮物	軟飯、すまし汁、鮭のみそ煮、かぼちゃの煮物		御飯、すまし汁、鮭の香りみそ焼き、かぼちゃの煮物	スティックパン
25木	全粥、野菜スープ、鶏団子のトマト煮、小松菜とじゃこのごま酢あえ、すいか	軟飯、野菜スープ、鶏団子のトマト煮、小松菜とじゃこのごま酢あえ、すいか		御飯、中華スープ、鶏肉のトマト煮、小松菜とじゃこのごま酢あえ、すいか	ミルクゼリー
26金	うどん、レタスのサラダ、バナナ	うどん、レタスのサラダ、バナナ		うどん、レタスのサラダ、バナナ	幼児お菓子
27土	きつねうどん、キャベツのおひたし、オレンジ	きつねうどん、キャベツのおひたし、オレンジ		きつねうどん、キャベツのおひたし、オレンジ	ハイハイヨーグルト
29月	全粥、みそ汁、肉じゃが、納豆あえ	軟飯、みそ汁、肉じゃが、納豆あえ		御飯、みそ汁、肉じゃが、納豆あえ	おにぎり
30火	軟飯、みそ汁、カレーの煮付け、なすのお浸し	軟飯、みそ汁、カレーの煮付け、なすのお浸し		御飯、みそ汁、カレーのもやしあんかけ、焼きなす	みかんヨーグルト
31水	★お誕生日会★ チーズリゾット、ひじきの中華スープ、キャベツの中華風あえ、バナナ	★お誕生日会★ チーズリゾット、ひじきの中華スープ、キャベツの中華風あえ、バナナ		★お誕生日会★ チーズリゾット、ひじきの中華スープ、キャベツの中華風あえ、バナナ	蒸しケーキ

赤ちゃんおやつ

* : ◎は10時おやつ ○は午後おやつ * 献立は都合により変更する場合があります