

# 食育だより 7月号

鴨島中央認定こども園 給食室

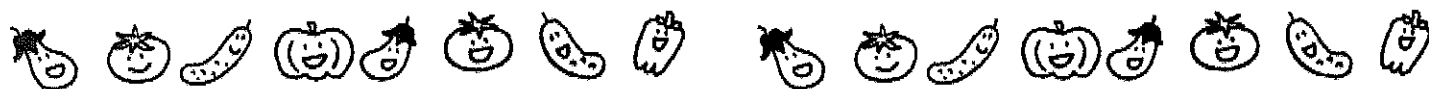
## 体調管理に気を付けましょう

梅雨が明けると、夏も本番です。暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと確保して、元気に夏を過ごしましょう。

## 7月食育目標 ～夏野菜を食べよう～

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

園では春に植えた夏野菜も実を付け、子どもたちが収穫して給食室にうれしそうに運んでくれます。収穫した夏野菜は、できる限り子どもたちのリクエストに答えたメニューを取り入れおいしく楽しく食べることができるよう工夫しています。



### 夏にぴったり♪食欲増進メニュー！

#### ～タンドリーチキン～

材料＜子ども1人分＞

鶏モモ肉（手羽元でもよい）	50g
市販のカレールウ	3g
プレーンヨーグルト（無糖）	10g
トマトケチャップ	3g
オリーブ油	1g

<作り方>

- ① カレールウを少しのお湯で溶かしペースト状にする。
- ② ①に、ヨーグルト、ケチャップ、オリーブ油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②のつけだれの中に鶏肉を入れ、15分くらい漬け込む。
- ④ 160度に熱したオーブンで約20分～30分ほど焼く。

\* 手羽元の場合は時間を長めに焼いてください。

### 夏野菜レシピ♪

#### ～夏野菜のさっぱりマリネ～

材料＜子ども1人分＞

きゅうり	20g
トマト	20g
コーン	5g
たまねぎ	8g

～マリネ液～

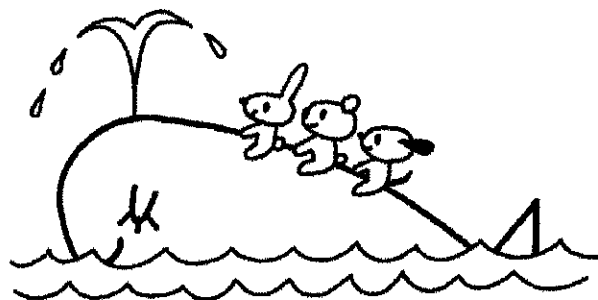
りんご酢	2.5g
三温糖	1.6g
しょうゆ	1.5g
食塩	0.1g
オリーブ油	0.5g

<作り方>

- ① きゅうりとたまねぎを薄く切り、湯通しをして、冷水にさらし水気をきっておく。
- ② トマトは熱湯にさっとぐらせ、冷水で粗熱をとり、皮をむきサイコロ状に切る。
- ③ マリネ液の調味料を合わせよく混ぜておく。
- ④ 水気をしぼったきゅうり、たまねぎ、トマト、コーンを③のマリネ液と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

### 水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因となりますので注意してください。



# 7月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

7月	日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児		未満児	以上児
						午前のおやつ	おやつ		
1	月	ごはん 魚のすだち焼き そぼろ煮 きゅうりの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 すいか	鮭 豚挽肉 卵 わかめ 豆腐 豆乳 寒天 低脂肪乳	米 オリブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん じゃがいも 酢 みそ ごま さつまいも	すだち すだち果汁 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり トマト 青ねぎ すいか	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) いちようかん	471Kcal 19.8g	577kcal 24.1g
2	火	ごはん 根菜とひじきの肉団子 春雨サラダ わかめとえのきの味噌汁 パイン	豚挽肉 豆腐 卵 かにかま わかめ きな粉 ひじき 低脂肪乳	米 パン粉 片栗粉 食塩 油 はるさめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 みそ	ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり えのき パイン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) きな粉おにぎり	475Kcal 17.5g	615Kcal 20.9g
3	水	ごはん ふくさ卵 ツナサラダ 夏野菜の味噌汁 パナナ	豚挽肉 豆腐 シーチキン 卵 厚揚げ ハム チーズ 牛乳 ひじき 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 マヨネーズ みそ 小麦粉 食パン コンソメ ごま 食塩	たまねぎ にんじん きゅうり なす しめじ かぼちゃ パナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) クロックマッシュ風トースト	494Kcal 20.6g	609Kcal 25.1g
4	木	わかめごはん 魚のタルタル焼き 高野豆腐の含め煮 カットトマト もやしとおろしのスープ ヨーグルト	わかめ 魚 卵 高野豆腐 ヨーグルト 大豆 牛乳	米 食塩 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ 中華スープの素 ホットケーキミックス さつまいも	たまねぎ パセリ にんじん もやし おくら えのき トマト	バナナ 牛乳	牛乳 さつまいもおやき	460Kcal 22.5g	594Kcal 28.0g
5	金	<行事食 セタ> 七夕寿司 天の川そうめん すいか	鶏挽肉 錦糸卵 のり ハム 低脂肪乳	米 酢 砂糖 食塩 みりん しょうゆ セタゼリー こんにゃく せんべい	乾しいたけ にんじん おくら きゅうり コーン すいか	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) セタゼリー せんべい	487Kcal 17.4g	599Kcal 20.8g
6	土	パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	ウインナー ベーコン 牛乳	パン スパゲティ 油 ケチャップ コンソメ 食塩 じゃがいも せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん ブロッコリー パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	476Kcal 16.5g	580kcal 19.2g
8	月	ごはん 魚のムニエルソース 五目ひじき 豆腐の味噌汁 オレンジ	魚 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 ウインナー 牛乳	小麦粉 オリブ油 カレールウ 砂糖 みりん しょうゆ みそ 強力粉 食塩	なす パプリカ たまねぎ トマト しめじ いんげん えのき オレンジ	バナナ 牛乳	牛乳 ウインナーパン	513Kcal 21.5g	639Kcal 26.6g
9	火	ごはん 和風ミートローフ 切干大根の煮物 きゃべつの塩昆布和え パナナ	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ 塩昆布 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油 コンソメ 食塩	たまねぎ にんじん 切干大根 グリンピース 乾しいたけ きゃべつ ごまつな パイン	ヨーグルト	牛乳 ベジタブルリゾット	472Kcal 19.7g	611Kcal 24.0g
10	水	ぶりかけごはん もやしのナムル 納豆とチーズのお好み焼き わかめスープ すいか	卵 豚肉 納豆 チーズ あおのり わかめ 豆腐 牛乳	米 お好み焼き粉 ソース 油 マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 酢 中華スープの素 片栗粉 黒糖	きゃべつ 青ねぎ もやし ごまつな にんじん えのき すいか	バナナ 牛乳	牛乳 ミルクくずもち	494Kcal 19.4g	610kcal 23.6g
11	木	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆乳味噌汁 パナナ	鶏肉 豆乳 豆腐 チーズ ハム 低脂肪乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ マヨネーズ じゃがいも みそ ホットケーキミックス	しょうが にんにく きゅうり にんじん えのき ごぼう だいこん 青ねぎ ちんげんさい パナナ トマト	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) トマトチーズ蒸しパン	506Kcal 18.7g	626kcal 22.4g
12	金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 牛乳	米 オリブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ コーンフレーク	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン パナナ	ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク	478Kcal 19.8g	619Kcal 24.2g
13	土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ パナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	479Kcal 21.0g	6585kcal 25.6g
16	火	ごはん タンドリーチキン 地産地消サラダ 夏野菜豚汁 すいか	鶏肉 ヨーグルト しらす干し ちくわ わかめ 豚肉 卵 低脂肪乳	米 カレールウ ケチャップ 砂糖 酢 しょうゆ ごま こんにゃく みそ ホットケーキミックス 小麦粉	きゅうり にんじん かぼちゃ トマト なす だいこん すいか	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ドーナツ	502Kcal 20.5g	621kcal 25.2g
17	水	なつぼごはん ちくわのおろし揚げ 金時煮豆 さっぱりきゃべつ	豚挽肉 卵 ちくわ 豆腐 ひじき 金時豆 低脂肪乳	米 食塩 ごま パン粉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも みりん 食パン マーガリン	ごまつな たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり パイン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	436Kcal 17.0g	623Kcal 24.3g
18	木	<お誕生会> 夏野菜のハヤシライス パンサンスー ヨーグルト	牛肉 ハム 錦糸卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルウ 油 はるさめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 パウダーケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん なす パプリカ かぼちゃ ピーマン しめじ きゅうり 乾しいたけ メロン	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生会ケーキ	513Kcal 16.7g	635kcal 19.5g
19	金	ごはん 鮭の西京焼き じゃがいものBBQ風 青菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 すいか	鮭 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 白みそ マヨネーズ 砂糖 みりん じゃがいも 焼肉たれ 油 みそ 食パン マーガリン	ごまつな きゃべつ にんじん もやし えのき 青ねぎ すいか	ヨーグルト	牛乳 バターラスク	467Kcal 18.3g	604kcal 22.0g
20	土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ サラダ パナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	484Kcal 21.5g	592Kcal 26.3g
22	月	ごはん マヨネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ トマトサラダ 豆腐のすまし汁 すいか	魚 高野豆腐 ちくわ 卵 豆腐 ベーコン チーズ 低脂肪乳	米 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま 食塩 餃子の皮 ケチャップ	しめじ ピーマン コーン たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり えのき 青ねぎ すいか	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) パリパリピザ	493Kcal 23.3g	614Kcal 28.8g
23	火	ごはん ポークチャップ かぼちゃのクリームパンネ コブサラダ パナナ	豚肉 ちくわ チーズ 牛乳	米 ケチャップ コンソメ 油 マヨネーズ 食塩 ベーネ そうめん オリブ油 しょうゆ みりん	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ かぼちゃ きゅうり コーン みかん グリンピース パナナ	ヨーグルト	牛乳 冷やしそうめん	489Kcal 18.6g	634Kcal 22.4g
24	水	ごはん 春雨とえびの中華炒め かぼちゃのひじき煮 揚げ茄子の甘酢和え パイン	豚挽肉 えび ひじき わかめ 牛乳	米 はるさめ しょうゆ ごま油 砂糖 みりん 中華スープの素 酢 油 ごま	しょうが 乾しいたけ ごまつな もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ なす パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 わかめおにぎり	513Kcal 15.4g	636kcal 17.6g
25	木	ごはん ぎせい豆腐 ピーマンきんぴら かぼちゃサラダ すいか	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ハム ひじき 牛乳	米 パン粉 しょうゆ みりん ごま ごま油 マヨネーズ 小麦粉 バター	しょうが 青ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり すいか パナナ	ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	486Kcal 18.7g	630Kcal 22.7g
26	金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ジャーマンポテト 海藻サラダ ヨーグルト	豚挽肉 えび 豆腐 ひじき ウインナー シーチキン のり チーズ ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 中華スープの素 油 砂糖 しょうゆ ケチャップ 食塩 じゃがいも コンソメ 酢 食パン	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 京ネギ しょうが グリンピース もやし きゅうり	バナナ 牛乳	牛乳 のりチーズトースト	503Kcal 22.9g	622kcal 28.7g
27	土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ パナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホイトルル せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	519Kcal 19.6g	641kcal 23.7g
29	月	親子丼 さつまいものいと煮 ツナピーマン オレンジ	鶏肉 豆腐 卵 小豆 シーチキン きな粉 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま さつまいも 酢 小麦粉 片栗粉 バター	たまねぎ しいたけ 青ねぎ ピーマン にんじん オレンジ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) さくさくごまクッキー	492Kcal 19.7g	639kcal 24.0g
30	火	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが シルバーサラダ すいか	鮭 豚肉 かにかま 豚挽肉 低脂肪乳	米 塩こうじ オリブ油 みりん 砂糖 しょうゆ はるさめ マヨネーズ 食塩 スパゲティ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり すいか もやし 青ねぎ コーン	バナナ 牛乳	牛乳 味噌ラーメン	506Kcal 19.0g	627kcal 23.1g
31	水	ごはん 豚肉のクリーム煮 夏野菜オムレツ わかめスープ パナナ	豚肉 卵 豆腐 牛乳 わかめ ヨーグルト シーチキン 低脂肪乳	米 小麦粉 バター 食塩 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 油 食塩 中華スープの素 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ グリンピース えだまめ かぼちゃ トマト もやし なす パナナ みかん	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) オレンジケーキ	498Kcal 20.3g	648kcal 24.9g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

