

# 7月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です

平成30年7月 蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
2	30	とうもろこしごはん 豚肉のカレー焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	牛乳 黒糖むしばん	6分つき米、豚もも、油揚げ、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、切干大根、牛乳、豆乳、しょうが、カレー粉、みそ、みりん、黒砂糖、砂糖、酒、こいくちしょうゆ、食塩、なたね油、米粉、小麦粉、ベーキングパウダー	426 kcal 17.5 g 9.3 g 64.7 g	9	23	あんかけ豆腐丼 さつまいものレモン煮 オクラスープ	牛乳 納豆おやき	6分つき米、ベーコン、豚もも、挽きわり納豆、木綿豆腐、普通牛乳、にんじん、さつまいも、オクラ、コーン缶、しょうが、にんにく、レモン果汁、ごま油、あおのり、かつお節、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、米粉、小麦粉、食塩、かたくり粉、ベーキングパウダー	425 kcal 14.7 g 9.5 g 69.2 g
3	17	ごはん 擬製豆腐 きゅうりの土佐酢和え 豚汁 果物	いりこ わかめうどん	6分つき米、うどん、豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、にぼし、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、ひじき、わかめ、果物、なたね油、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、米酢、みそ、みりん	392 kcal 16.4 g 6.5 g 63.6 g	10	24	肉うどん 切干大根のかき揚げ 果物	きなこ大豆 おかかおにぎり	うどん、6分つき米、豚肉、だいた煮、たまご、きな粉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、切干大根、ごま、かつお節、ごま油、なたね油、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩	428 kcal 15.2 g 12.5 g 61.2 g
4	18	なめたけごはん いわしの竜田揚げ ほうれん草の磯和え なすのみそ汁	豆乳かん ビスケット	6分つき米、いわし、油揚げ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、かつお節、焼きのり、粉寒天、豆乳、きな粉、かたくり粉、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢、なたね油	406 kcal 18.1 g 13.0 g 51.2 g	11	25	ごはん ぶりの煮付け 小松菜のおかか和え もやしのみそ汁	牛乳 みかんゼリー ビスケット	6分つき米、ぶり、普通牛乳、油揚げ、こまつな、にんじん、だいずもやし 生、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ 乾燥、かつお節、みかん 缶詰、粉寒天、オレンジジュース、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、みそ	412 kcal 16.6 g 11.5 g 57.0 g
5	19	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きゃべつのはちまの炒め煮 なめこのすまし汁	こんぶ ケチャップおにぎり	6分つき米、鶏もも肉、絹ごし豆腐、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、なめこ、切干大根、わかめ 乾燥、トマトケチャップ、なたね油、ごま、かつお節、こんぶ、みそ、みりん、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩	378 kcal 13.5 g 6.6 g 65.1 g	12	26	炊き込みごはん 鶏肉ののり塩焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 かぼちゃケーキ	6分つき米、鶏もも肉、たまご、油揚げ、牛乳、しめじ、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ひじき、あおのり、なたね油、米ぬか油、食塩、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米粉、小麦粉	425 kcal 18.3 g 10.2 g 63.6 g
6	20	肉そぼろ丼 鮭の塩麹焼き ピーマンの五色炒め にゅうめん	とうもろこし クラッシュゼリー	6分つき米、そうめん、麩、鮭、鶏ひき肉、えのきたけ、とうもろこし、オクラ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、粉寒天、かたくり粉、レモン果汁、オレンジジュース、トマトジュース、こいくちしょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩麹	476 kcal 16.4 g 9.3 g 81.4 g	13	27	ごはん あじのつみれ焼き なすそぼろ お麩のすまし汁	こんぶ ごへいもち	6分つき米、麩、あじ、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、なす、しょうが、ごま、こんぶ、かつお節、かたくり粉、なたね油、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	425 kcal 18.0 g 8.5 g 67.9 g
7	14	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 小松菜のごまみそ和え トマトスープ	いりこ 焼きおにぎり	6分つき米、豚もも、キャベツ、こまつな、じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、しょうが、切干大根、ごま、にぼし、なたね油、ごま油、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	372 kcal 15.6 g 6.0 g 61.4 g	14	28	ごはん 鶏つくねの照り焼き かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	いりこ コーンむしばん	6分つき米、鶏ひき肉、おから 乾燥、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切干大根、ねぎ、わかめ 乾燥、こんぶ、しょうが、なたね油、にぼし、こいくちしょうゆ、かたくり粉、ベーキングパウダー、豆乳、米粉、小麦粉、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	414 kcal 15.9 g 6.5 g 70.0 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

☆七夕メニュー☆

給	天の川ごはん	お	とうもろこし
食	鮭の塩麹焼き	やつ	きらきらゼリー
	にゅうめん		

\* 月平均栄養価 エネルギー:415kcal たんぱく質:15.9g 脂質:9.1g 炭水化物:64.7g

# 給食だより 7月

2018年 7月 2日 蒲田らびっと保育園

梅雨はまだ続いていますが、雨の合間の晴れた日には夏を思わせる日差しが降り注ぐようになりました。気温と湿度が上がってくると、気をつけたいのが熱中症です。熱中症を予防するためにも、こまめに水やお茶で水分補給をしましょう。また、いろいろな旬の食材を食べて暑さに負けない身体をつくりましょう。

## 七夕

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですがもともとは古くからの日本の神事である「棚機(たなばた)」と中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕には天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園では給食でにゅうめんを食べる予定です。

### 給食

天の川ごはん

鮭の塩麹焼き

ピーマンの五色炒め

にゅうめん

### おやつ

とうもろこし

きらきらゼリー

## 七夕 メニュー☆彡

旬の食材

いんげん、えだまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、とうがん、なす、

ピーマン など

## 水分補給について

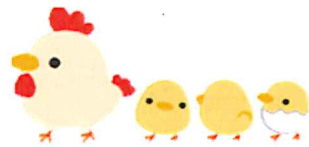
- ・身体の水分が占める割合が大人より多い
- ・新陳代謝がよく、たくさん汗をかく
- ・成長のためにも水分が使われている

このような理由から、こまめな水分補給が大切です

### 何を飲めばいいの？

#### ジュースや炭酸飲料

甘くておいしく感じるのでたくさん飲んでしまいますが、糖分を多く含んでいるので、それだけでおなかがいっぱいになりごはんが食べられなくなります。その結果体力が低下し夏バテになる可能性があります。水分補給のための飲み物とは区別し、適量を楽しみましょう。



### いつ、どのくらい？

#### 目安とするタイミング

- ・起床後、就寝前
- ・遊びの前後
- ・入浴の前後

水やお茶などの甘くないものを飲みましょう

#### 牛乳

カロリーがあり、満腹感につながったり、脂肪分の摂りすぎの原因になったりするので、水分補給にはおすすめしません。おやつの時などの楽しみとして飲みましょう。

#### スポーツドリンク

日常生活での水分補給としては糖分が多いので、全ての水分補給でスポーツドリンクを飲むことのないようにしましょう。

汗をかく前、のどが渇く前にコップ一杯程度飲みましょう

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられますが、キンキンに冷えたものはおすすめしません。胃腸がびっくりしてしまい働きが落ちたり、下痢の原因になったりすることがあります。