



## 7月のこんだて



2022年 7月

| 日             | 曜日 | 昼食                                                                                                               | 午後おやつ                     | 食材                                                                                                                            | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 4             | 月  | わかめごはん<br>ポークビーンズ<br>キャベツとツナのサラダ<br>コーンクリームスープ                                                                   | 牛乳<br>さつまいもとりんごの<br>重ね煮   | 豚肉・大豆水煮・豆乳・かつお缶詰・牛乳・混ぜ込みわかめ・にんじん・トマト缶・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・りんご・干しぶどう・コーンクリーム缶・じゃがいも・さつまいも・6分つき米・米油・有塩バター・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・しょうゆ・食塩・酢 | 499 kcal<br>14.1 g |
| 5<br>19       | 火  | チャンポン<br>じゃがいもの青のり焼き<br>みかんヨーグルト                                                                                 | じゃこと油揚げの<br>おにぎり          | 豚肉・かまぼこ・豆乳・ベーコン・油揚げ・青のり・しらす干し・ヨーグルト・にんじん・キャベツ・みかん缶・じゃがいも・片栗粉・中華麺・6分つき米・ごま・米油・砂糖・しょうゆ                                          | 501 kcal<br>19.9 g |
| 6<br>20       | 水  | ごはん<br>さわらの野菜あんかけ<br>カボチャの煮物<br>えのきのみそ汁                                                                          | 牛乳<br>コーンとチーズの<br>蒸しパン    | さくら・豆乳・油揚げ・みそ・プロセスチーズ・昆布・牛乳・にぼし・にんじん・かぼちゃ・チンゲン菜・こねぎ・えのき・たまねぎ・スイートコーン・薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダー・6分つき米・砂糖・しょうゆ・かつおだし・みりん                | 484 kcal<br>21.4 g |
| 7             | 木  | 七夕ちらし寿司<br>鶏肉の南部焼き<br>オクラのすまし汁  | 牛乳<br>フルーツゼリー<br>マンナビスケット | 鶏肉・鮭・かつお節・牛乳・昆布・寒天・にんじん・オクラ・コーン・きゅうり・もも缶・6分つき米・そうめん・ビスケット・ごま・ごま油・ぶどうジュース・砂糖・しょうゆ・みりん・酢・食塩                                     | 485 kcal<br>19.5 g |
| 8<br>22       | 金  | ごはん<br>冬瓜と豚肉の炒め煮<br>ごぼうのマヨサラダ<br>豆腐のみそ汁<br>バナナ                                                                   | ミロ牛乳<br>人参クッキー            | 豚肉・絹ごし豆腐・みそ・かつお節・にぼし・牛乳・乾燥わかめ・昆布・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ・冬瓜・ごぼう・バナナ・6分つき米・薄力粉・米油・マヨドレ・ミロ・砂糖・しょうゆ・酒・食塩・かつお昆布だし                      | 503 kcal<br>17.4 g |
| 9<br>23       | 土  | みそ豚丼<br>さつまいものサラダ<br>チンゲン菜のすまし汁<br>オレンジ                                                                          | しらすとおかかの<br>おにぎり<br>チーズ   | 豚肉・みそ・かつお節・しらす干し・昆布・チーズ・にんじん・チンゲン菜・きゅうり・えのき・たまねぎ・オレンジ・さつまいも・6分つき米・焼き麩・ごま油・マヨドレ・砂糖・みりん・しょうゆ・食塩                                 | 454 kcal<br>18.1 g |
| 11<br>25      | 月  | ごはん<br>鶏肉の生姜焼き<br>もやしとひじきの和え物<br>じゃが芋のみそ汁                                                                        | 牛乳<br>きなこブルーの<br>スコーン     | 鶏肉・みそ・油揚げ・きな粉・豆乳・かつお節・牛乳・昆布・にぼし・ひじき・にんじん・きゅうり・たまねぎ・しょうが・もやし・ブルー・じゃがいも・6分つき米・薄力粉・ベーキングパウダー・米油・ごま油・砂糖・しょうゆ・酒・酢                  | 507 kcal<br>18.7 g |
| 12<br>26      | 火  | 食パン<br>鮭の豆乳グラタン風<br>小松菜としめじのソテー<br>キャベツスープ                                                                       | ツナと塩昆布の<br>炊き込みごはん<br>りんご | 鮭・ベーコン・鶏もも肉・かつお缶詰・油揚げ・だいず水煮・豆乳・バター・塩昆布・にんじん・こまつな・たまねぎ・キャベツ・しめじ・りんご・食パン・米粉・6分つき米・パン粉・米油・コンソメ・しょうゆ・食塩                           | 490 kcal<br>22.3 g |
| 13<br>27      | 水  | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>もも缶                                                                 | 牛乳<br>納豆おやき<br>せんべい       | カレイ・ちくわ・油揚げ・みそ・かつお節・ひきわり納豆・昆布・にぼし・牛乳・青のり・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・コーン・たまねぎ・キャベツ・もも缶・薄力粉・米粉・6分つき米・ベーキングパウダー・せんべい・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・酒       | 474 kcal<br>21.2 g |
| 14<br>28      | 木  | ハヤシライス<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーのスープ                                                                                   | 牛乳<br>ミロバナナケーキ            | 豚肉・ハム・牛乳・にんじん・トマト・ブロッコリー・コーン・きゅうり・しめじ・たまねぎ・バナナ・じゃがいも・ホットケーキ粉・米粉・6分つき米・米油・マヨドレ・コンソメ・ミロ・砂糖・しょうゆ・みりん・ウスターソース・食塩・かつお昆布だし・酒        | 451 kcal<br>14.8 g |
| 1<br>15<br>29 | 金  | 青菜ふりかけごはん<br>厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>さつまいもの煮物<br>なめこのすまし汁                                                                 | 牛乳<br>マカロニきなこ<br>マンナビスケット | 豚肉・生揚げ・きな粉・みそ・かつお節・牛乳・昆布・乾燥わかめ・にんじん・こまつな・たまねぎ・なめこ・さつまいも・6分つき米・スパゲッティ・ビスケット・米油・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・食塩                                | 454 kcal<br>18.0 g |
| 2<br>16<br>30 | 土  | 焼うどん<br>がんもの含め煮<br>もやしのみそ汁                                                                                       | 牛乳<br>ジャムパン(いちご)          | 豚肉・がんもどき・みそ・かつお節・牛乳・にぼし・昆布・青のり・にんじん・ピーマン・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・もやし・たまねぎ・ゆでうどん・食パン・米油・しょうゆ・みりん・いちごジャム                                 | 484 kcal<br>21.6 g |
| 21            | 木  | とうもろこしごはん<br>鶏肉の南部焼き<br>ブロッコリーの昆布和え<br>厚揚げのみそ汁                                                                   | 牛乳<br>豆腐ドーナツ              | 鶏肉・生揚げ・みそ・絹ごし豆腐・かつお節・牛乳・昆布・にぼし・塩昆布・にんじん・ブロッコリー・とうもろこし・こねぎ・6分つき米・薄力粉・ベーキングパウダー・米油・ごま油・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・食塩                      | 497 kcal<br>20.2 g |

\* 月平均栄養価 エネルギー:485kcal たんぱく質:19g 脂質:14.9g

カルシウム:213mg 鉄:2mg 塩分:1.7g

\* 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

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびっと保育園



# 給食だより 7月



2022年 7月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士

梅雨のジメジメした天気と入れ替わりに日差しが暑い日も増え、夏はもうすぐそこまで来ていますね。たっぷり汗をかきながら夢中で遊んでいる子どもたちの姿はとても頼もしく、私たちも毎日元気をもらっています。

梅雨があけると急激に気温が上がり、身体が暑さに慣れるまでは体力を消耗しやすくなるので、食事のほかにも衣服を調整したり睡眠時間を意識したりして、体調管理に注意して元気に過ごせるようにしましょう。

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組ゆり組ともに

21日(木)とうもろこしの皮むきを予定しています。

## 暑さに負けないために



### バランスの良い食事と欠食に気を付ける

主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜)が揃った食事は、栄養バランスが格段に良くなります。夏は麺類が多くなりがちですが、トッピングを少し意識するだけでも健康的な食事を摂ることができます。また、胃の小さな子どもは一度にたくさんの量を食することができないため、一回の食事がとても大切で、欠食は体力の低下に繋がります。食欲がないときは食べやすいものや少なめの量でも良いので、食事を欠かさないようにしましょう。

### 体温調節能力を育てる

子どもの体温調節能力を育てるために必要なのは汗です。たくさん汗をかいた時に汗の蒸発を邪魔しないように、通気性・吸湿性の良い綿素材の服や、空気が流れやすいように少しゆとりがある服を選びましょう。

### 水かお茶で水分補給

ジュースは水分補給のための飲み物ではなく嗜好品です。糖分が多く余計に喉が乾いてしまうので、夏の水分補給は水かお茶にしましょう。食事の時以外でもこまめに摂ることが大切です。

### 睡眠をたっぷりと

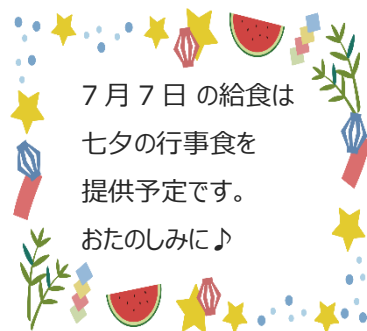
規則正しい生活の起点となるのが「就寝時間」です。睡眠は成長ホルモンの分泌に大きく関わっていて、子どもの心身発達のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。夜は毎日決まった時間に就寝できるようにしましょう。

## 子どもたちの様子



いただきますのごあいさつ「おててぱっちゃん」がとても上手なもも組さん。食事に集中できる時間が以前よりも長くなってきました。手づかみ食べを尊重しながら、無理なくスプーンも促しています。

「おいしー！」「おかわりー！」と元気いっぱいのゆり組さん。おままごとではフライパンでお料理を振舞ってくれます。遊びを通して食に興味を持ってくれるのはとても嬉しい事です。



7月7日の給食は

七夕の行事食を提供予定です。

おたのしみに♪



## レシピ



### ごまのごはんおやき

#### 材料 (小さなまる4つ分)

|        |      |      |    |
|--------|------|------|----|
| 炊けたごはん | 180g | しょうゆ | 4g |
| 小麦粉    | 4g   | さとう  | 2g |
| ごま     | 適量   | ごま油  | 2g |

#### 作り方

- ① 炊けたごはん小ま粉・ごまを合わせて、ごはんを潰しながら混ぜる。
- ② ①を4つに分けて丸め、焼きやすいように少し平たくする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を両面こんがり焼く。
- ④ しょうゆとさとうを合わせたものを③に両面塗って、焦げないようにサッと焼いて完成。

子どもたちから大人気だったおやつです。  
ごまの他にも、おかかや青のりなどアレンジもok！