



7月のこんだて



2024年 7月

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 22	月	麦茶 チーズ	厚揚げ麻婆豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 黒糖スコーン	豚ひき肉、厚揚げ、みそ、ハム、チーズ、牛乳、わかめ、6分つき米、片栗粉、小麦粉、こめ油、ごま油、ほうれん草、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、黒糖、ベーキングパウダー	554 kcal 18.4 g
2 16 30	火	牛乳 食パンラスク	五目うどん さつま芋のレモン煮 ももヨーグルト	麦茶 たぬきおにぎり	鶏肉、高野豆腐、ヨーグルト、牛乳、青のり、かつお、こんぶ、食パン、うどん、6分つき米、さつま芋、あげ玉、ごま油、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、レモン、もも缶、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	568 kcal 18.3 g
3 17 31	水	牛乳 果物	ごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨のツナマヨサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、ツナ、豆腐、みそ、きな粉、牛乳、わかめ、にぼし、こんぶ、かつお、マカロニ、6分つき米、春雨、こめ油、マヨドレ、にんじん、とうがん、きゅうり、たまねぎ、バナナ、酒、砂糖、しょうゆ	563 kcal 21.8 g
4 18	木	手作り 飲むヨーグルト	ゆかりごはん さわらの野菜あんかけ かぼちゃのごまあえ なすのみそ汁	ミロ牛乳 チーズスティックパイ	さわら、油揚げ、みそ、粉チーズ、牛乳、ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パイ皮、片栗粉、いりごま、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、こねぎ、なす、たまねぎ、レモン、ゆかりふりかけ、砂糖、しょうゆ、ミロ	552 kcal 23.9 g
5	金	牛乳 食パンラスク	七夕カレー スパゲティサラダ じゃが芋のスープ  たなばた給食	牛乳 お星さまゼリー せんべい	豚ひき肉、ハム、鶏もも肉、牛乳、寒天、6分つき米、スパゲティ、食パン、せんべい、じゃが芋、こめ油、にんじん、オクラ、パセリ、トマト缶、たまねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、オレンジジュース、カルピス	553 kcal 18.5 g
19	金	牛乳 食パンラスク	キーマカレー スパゲティサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 2色ゼリー せんべい	豚ひき肉、ハム、鶏もも肉、牛乳、寒天、6分つき米、スパゲティ、食パン、せんべい、じゃが芋、こめ油、にんじん、トマト缶、たまねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、オレンジジュース、カルピス	553 kcal 18.5 g
6 20	土	牛乳 ビスケット	やきそば さつま芋サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きなこおはぎ	豚肉、桜えび、きな粉、牛乳、青のり、中華麺、6分つき米、ビスケット、さつま芋、こめ油、ごま油、マヨドレ、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、中濃ソース、ウスターソース、食塩、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ	549 kcal 18.3 g
8 29	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの白和え キャベツと麩のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (かぼちゃ)	鶏もも肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、麩、クラッカー、すりごま、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、キャベツ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、食塩	545 kcal 21.3 g
9 23	火	牛乳 果物	食パン ポークビーンズ ブロッコリーの粉チーズ和え レタスのスープ	麦茶 ツナと塩昆布の 炊き込みおにぎり	豚肉、大豆水煮、粉チーズ、ツナ、牛乳、塩昆布、食パン、6分つき米、じゃが芋、こめ油、ごま油、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、バナナ、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ	550 kcal 20.2 g
10 24	水	牛乳 食パンラスク	ごはん かれいの磯辺揚げ 切干大根の梅肉サラダ モロヘイヤのすまし汁	牛乳 豆乳プリン ウエハース	かれい、豆腐、牛乳、豆乳、青のり、こんぶ、かつお、寒天、食パン、6分つき米、片栗粉、小麦粉、こめ油、モロヘイヤ、しょうが、きゅうり、切干大根、梅、たまねぎ、いちごジャム、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、食塩、ウエハース	552 kcal 23.7 g
11 25	木	手作り 飲むヨーグルト	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁  食育 11日 もも 25日 ゆり	牛乳 とうもろこし せんべい	鶏ひき肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、せんべい、にぼし、こんぶ、かつお、こめ油、ごま油、こまつな、にんじん、とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、レモン、しょうが、なめこ、砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ	522 kcal 23.7 g
12 26	金	牛乳 食パンラスク	冷やしそうめん 麩チャンプルー オレンジ	麦茶 カレーピラフ	ツナ、豚肉、牛乳、かつお、こんぶ、のり、そうめん、6分つき米、食パン、麩、こめ油、オクラ、トマト、ピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、オレンジ、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、砂糖	548 kcal 21.6 g
13 27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 キャベツの桜えび和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト	豚肉、桜えび、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、ビスケット、こめ油、マヨドレ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、コーン、しょうが、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、酒、砂糖	550 kcal 25.5 g

* 月平均栄養価 エネルギー:551kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19.5
カルシウム:304mg 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】

★ 7月より、献立表に朝おやつを記載することにいたしました。エネルギーとたんぱく質は朝おやつを含めた値になっていますので、食べなかった場合は、平均でエネルギーが80kcal程度、たんぱく質は3.5g程度少なくなります。給食の目標栄養価には達していますので安心ください。



給食だより 7月



2024 年 7 月 1 日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

梅雨ならではのジメジメした気候と、夏を感じる日差しの強い日が交互にやってくるこの時期は、体がついて行かずになんとなくだるい、元気が出ないといった症状を感じる方も多いのではないのでしょうか。夏本番を目前に、食事・水分補給・睡眠など基本的な生活習慣を意識的に整えて、暑さを乗り切る体づくりをしていきましょう。季節の変わり目ということで、6月は咳・鼻水の風邪症状も度々みられましたが、元気に汗をたっぷりかきながら活発に遊ぶ子どもたちの姿はとても頼もしく、私たちも日々元気をもらっていました。

もも組さんは、小さな手で上手におててパッチンをして「いただきます」をする姿がとても可愛らしく、成長を感じると共にほんわかった温かい気持ちになります。ゆり組さんは、ピカリンできたお皿を得意気に見せる子、見て欲しいけどアピールするのは少し恥ずかしくてジーっと視線だけ送る子、食事中だけでも様々な個性があり、とてもおもしろいなあと思いながら楽しく関わっています。食事は、色々なものを食べて欲しい、正しいマナーを覚えて欲しいなど、思い描く子どもの姿が保護者の皆さまにはあると思いますが、その姿になる前提として、楽しく食べるところがとても大切なポイントです。1～2 歳児はその土台作りの時期ですので、ご家庭でも是非、楽しく食べることを意識してみてくださいね。

〈ももぐタッチ〉

11 日(木) もも組

25 日(木) ゆり組

両クラスとも

「とうもろこしに触れよう」

を予定しています。

※ゆり組はエプロン・三角巾

の準備をお願いします。



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れなどの夏バテ症状を予防してくれます。生のままでも食べられるものや、簡単な調理で食べられるものも多いので、どんどん食卓に取り入れていきましょう。

トマト 🍅

抗酸化作用が強く、健康維持に効果大です。

きゅうり 🥒

90%が水分でできていて、体を冷やす効果があります。また、むくみにも効果的。

オクラ 🍆

ねばねばの成分は食物繊維の一種で、腸内環境を整える効果があります。

とうもろこし 🌽

主成分が糖質なので、体のエネルギー源になります。疲労回復に効果的なアミノ酸を含み、夏バテ予防に役立ちます。

ピーマン 🌶️

ビタミン C はレモンの 1.5 倍！ピーマンに含まれるビタミン C は加熱による栄養素の減少の影響を受けにくいのが特徴です。

手作りイオン水の提供を

開始します

年々、夏が来るたびに強まる猛暑への対策として、蒲田らびっと保育園では昨年度から手作りイオン水の導入を開始しました。

今年度も引き続き、7 月 1 日より提供を始めます。午前中の活動時に 80ml 程度補給し、熱中症対策に努めてまいります。

一日を通して、イオン水以外のこまめな

水分補給も重要ですので、保育園では

麦茶での補給、登園前後はご家庭での

十分な水分補給をお願いいたします。

ポイントは、汗をかく前、のどが渇く前に！

です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめ

に飲むように促してあげてください。

作り方

- ① トマトは種の部分を取り除いて小さい角切りにする
- ② 研いだお米に、しょうゆ・みりん・塩と、2 合の線より少し少なめに水を入れる
- ③ トマト・ツナ・コーンを入れて炊飯する
- ④ 味をみて、足りなかったら塩で味を整え、ごまを混ぜ合わせて完成



トマトの炊き込みごはん

材料 (2 合分)

米	2 合	みりん	12g(小さじ 2)
トマト	1/4 個	しょうゆ	9g(小さじ 1.5)
ツナ缶	小 1/2 缶	塩	ひとつまみ
コーン	30g	白いりごま	7g(大さじ 1)



トマトの栄養がたっぷり摂れる炊き込みごはんです！