



# 7月献立表



令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
月	1 29	バナナ	牛乳	ご飯 卵の清まし汁 生揚げと青梗菜の炒め煮 トマトサラダ	牛乳 冷やしパスタ	シュガー トースト	卵 豚肉 厚揚げ 牛乳 𠂔 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パスタ 長葱 椎茸 人参 青梗菜 胡瓜 トマト 玉葱 キャベツ もやし バナ	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 20.9g 16.5g	565kcal 20.8g 14.2g
火	2 16 30	オレンジ	牛乳	ほうとう風うどん 高野豆腐とひじきの炒め煮 すいか	牛乳 焼き豚 チャーハン おしゃぶり昆布	しらす トースト	豚肉 油揚げ 味噌 高野豆腐 卵 牛乳 焼豚 うどん 油 砂糖 米 かぼちゃ 人参 玉葱 白菜 ひじき イグサ しめじ ピーマ すいか 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	493kcal 19g 14.2g	539kcal 20.5g 14.9g
水	3 17 31	バナナ	牛乳	とうきびご飯 夏豚汁 鰯の炊き合わせ たたき胡瓜	ヨーグルト レモン クッキー	あんかけご飯	豚肉 味噌 鰯 ヨーグルト 卵 米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま油 小麦粉 バター ホールケーキ 人参 大根 ごぼう 葱 トマト なす 𠂔 胡瓜 𠂔 バナ	エネルギー タンパク質 脂質	529kcal 20.7g 17.4g	574kcal 22.2g 17.9g
木	4 18	オレンジ	牛乳	レーズンロール コーンスープ 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ	牛乳 鯖の そばろご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	牛乳 鶏肉 鯖 味噌 ぶどうパン 油 小麦粉 砂糖 バター 米 玉葱 コーンスープ トマト キャベツ 胡瓜 アスパラ 人参 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	465kcal 22.4g 14.4g	526kcal 25.2g 14.7g
金	5	バナナ	牛乳	★七夕行事食★ きらきら星のカレーライス 冬瓜のスープ なすのサラダ メロン	牛乳 お星さま ケーキ	焼きおにぎり	豚ひき肉 𠂔 𠂔 卵 牛乳 生クリーム 米 油 片栗粉 砂糖 胡麻 ホットケーキ バター 玉葱 人参 かぼちゃ なす ズッキーニ トマト 冬瓜 𠂔 バナ 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	512kcal 14.9g 17.9g	550kcal 15g 18.4g
	19		牛乳	夏野菜カレー 冬瓜のスープ なすのサラダ メロン	牛乳 ココア カップケーキ		豚ひき肉 𠂔 𠂔 卵 牛乳 米 油 片栗粉 砂糖 胡麻 ホットケーキ バター 玉葱 人参 かぼちゃ なす ズッキーニ トマト 冬瓜 𠂔 バナ 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	505kcal 14.6g 17.8g	550kcal 15g 18.4g
土	6 20	ビスコ	牛乳	田舎うどん かぼちゃのそばろあん バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	豚肉 味噌 鶏ひき肉 牛乳 うどん 油 片栗粉 人参 大根 しめじ もやし ほうれん草 かぶ菜 かぶ バナ	エネルギー タンパク質 脂質	550kcal 19.9g 17.2g	565kcal 20.8g 14.2g
月	8 22	バナナ	牛乳	三色丼 なすとほうれん草の味噌汁 五目和え オレンジ	牛乳 ピザトースト	焼きおにぎり	鶏ひき肉 卵 味噌 𠂔 油揚げ 牛乳 𠂔 チーズ 米 砂糖 ごま 食パン 油 人参 イグサ なす もやし 胡瓜 𠂔 玉葱 ピーマ	エネルギー タンパク質 脂質	507kcal 21.9g 17.8g	545kcal 23.7g 18.4g
火	9 23	オレンジ	牛乳	ジャージャー麺 ワカメスープ 棒棒鶏 メロン	牛乳 枝豆ひじき ご飯 おしゃぶり昆布	ツナサンド	豚ひき肉 鶏肉 味噌 牛乳 油 中華麺 片栗粉 ごま 砂糖 米 人参 玉葱 もやし 長葱 𠂔 胡瓜 トマト 枝豆 ひじき 𠂔 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	515kcal 23.1g 14.8g	548kcal 25.5g 15.7g
水	10 24	バナナ	牛乳	ご飯 豆腐のスープ カジキの香味煮 カラフルピーマンの味噌炒め	牛乳 ごま風味 うどん	ホットケーキ	豆腐 めかじき 𠂔 味噌 牛乳 鶏肉 米 砂糖 ごま油 うどん 油 片栗粉 ほうれん草 人参 長葱 ピーマ 玉葱 もやし	エネルギー タンパク質 脂質	500kcal 23g 14.7g	534kcal 25.1g 14.5g
木	11 25	オレンジ	牛乳	食パン モザイクスープ 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ	牛乳 味噌チーズ 焼きおにぎり おしゃぶり昆布	お好み焼き	𠂔 鶏肉 卵 𠂔 牛乳 味噌 チーズ 食パン じゃが芋 パン粉 マネーズ 米 ごま 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 𠂔	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 23.6g 17.2g	514kcal 26g 17.2g
金	12 26	バナナ	牛乳	ご飯 白菜スープ 肉団子の甘酢あんかけ スティック野菜	ヨーグルト クラッカー サンド	炒飯	𠂔 豚ひき肉 卵 ヨーグルト 米 春雨 ごま油 油 片栗粉 砂糖 白菜 玉葱 生姜 人参 胡瓜 バナ	エネルギー タンパク質 脂質	523kcal 17.5g 16.8g	563kcal 18.2g 17.1g
土	13 27	ビスコ	牛乳	チキンライス ジュリエンスープ 茹でブロッコリー	牛乳 お楽しみ	お菓子	鶏肉 𠂔 牛乳 米 油 マネーズ 玉葱 人参 ブロッコリー	エネルギー タンパク質 脂質	531kcal 19.9g 19.1g	545kcal 22g 16.8g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



# 給食たより

梅雨入りをする前から夏のような暑さになる日も多かった6月。7月も引き続き厳しい暑さが続きそうでね。初夏とは違い気温だけでなく湿度も高くなるこの時期は、食欲も落ちやすく夏バテに注意しなくてははいけませんね。給食でも栄養たっぷりの旬の食材を取り入れ味付けの工夫もして、子供達が元気に夏を乗り切れるようにサポートしていきます。

ご家庭でも、こまめな水分補給や、猛暑の中での無理な外出は控えるなどの熱中症対策をお願いいたします。

## 7月の行事と食育の活動

5日(金):七夕行事食

七夕は日本の5節句の一つです。子どもたちにも七夕の由来などを伝えます。夜空に光るお星さまをイメージした給食とおやつを提供します。

9日(火):3・4・5歳児/給食目標のお話『ばい菌・手洗いについて』

夏になると増えるばい菌。普段から行っている手洗いは、ばい菌を取り除く方法の一つです。ばい菌をやっつける手洗いの方法をみんなで確認しましょう。

10日(水):5歳児/調理保育

包丁を使って野菜の下処理のお手伝いをします。安全に使う方法を確認しながら野菜を切りましょう。子ども達が切ってくれた野菜はおやつで提供します。



## 7月の給食目標

7月の給食目標は、

**『ばい菌をやっつけよう。～手洗い・うがいを上手にしよう～』です。**

梅雨が終わるといよいよ夏本番になります。今年の夏も暑くて湿気が多く、ジメジメとした夏になりそうです。私たちにとっては過ごしにくいものですが、食中毒の原因となる細菌類にとっては絶好の季節です。

食中毒の基本は、『つけない・増やさない・やっつける』です。

まずは、つけない習慣として手洗い・うがいから始めましょう。

コロナ禍で私たちの生活にも根付いた手洗いやうがいを今一度見直し、ばい菌から体を守りましょう。



## 保育園のおすすめレシピ

みんな大好き!みのり保育園の給食レシピをご紹介します!

### ひき肉納豆ご飯

#### 【材料】

- |          |              |
|----------|--------------|
| • ひき割り納豆 | 1パック(50gのもの) |
| • 鶏むね挽肉  | 50g          |
| • 鰹だし    | 80cc         |
| • 酒      | 小さじ2杯(10g)   |
| • みりん    | 小さじ2杯弱(10g)  |
| • 砂糖     | 大さじ1杯(10g)   |
| • 醤油     | 小さじ2杯弱(10g)  |
- (調味料はグラム換算で全て同じ割合です。)
- 刻みのり



#### 【作り方】

- ①鍋に鰹だし、酒、みりん、砂糖、醤油、鶏挽肉をいれます。  
(煮汁を加熱する前に鶏挽肉を加え、ひき肉をほぐしておくとし作りやすいです。)  
鶏肉をほぐしたら、火にかけ鶏肉に火を通します。
- ③納豆を加え煮ます。  
納豆に火が通ったら出来上がりです。
- ④ご飯の上に、ひき肉納豆とお好みで刻みのりをのせます。

## からだを涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかななどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

幼児クラスのお友達が、野菜の栽培をしています。今年度は、ミニトマト・枝豆・きゅうり・オクラを育てています。水やりなどをしながら野菜の成長を見守っています。保育園で実った野菜は、新鮮なうちに給食で皆に提供します。

