

# 2024年

# 7月

# 献立表

木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月29日	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○グリーンケーキ ○牛乳	米、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○無塩バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、生わかめ、しょうが、○こまつな	わかめおにぎり
02月16日 火 30	かぼちゃカレー キャベツとツナのサラダ メロン	◎ヨーグルト ○★甘辛だんご ○0、1才わかめおにぎり、白菜のおかか和え ○牛乳	米、小麦粉、押麦、マーガリン、ごま油、三温糖、○片栗粉、油、○米、○白玉粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○絹ごし豆腐、○かつお節、○牛乳	キャベツ、かぼちゃ、メロン、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、黄ピーマン、トマト、りんご、○はくさい	おかかおにぎり
03月17日 水 31	手作りふりかけご飯 ★真砂揚げ シルバーサラダ チンゲン菜と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○とうもろこし ○麦茶	米、マヨドレ、油、はるさめ、押麦、片栗粉、三温糖、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、○とうもろこし	わかめおにぎり
04月18日 木	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○★きな粉ぼう ○牛乳	ロールパン、三温糖、片栗粉、○水あめ、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○きな粉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、セロリー、にんにく	ゆかりおにぎり
05月19日 金	ひやむぎ かぼちゃのそぼろあんかけ すいか	◎ヨーグルト ○子ぎつねごはん ○牛乳	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○三温糖、○米	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、すいか、きゅうり、みかん缶、生わかめ、にんじん	ホットケーキ
06月20日 土	★あんかけ焼そば キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ	
08月22日 月	ごまご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え にんじんの甘煮 えのきと小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	米、押麦、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、さけ、かつお節、白みそ、黒ごま、○ねりあん、○脱脂粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな	おかかおにぎり
09月23日 火	★やきそば ワンタンスープ バナナ	◎ヨーグルト ○ツナときゅうりのサンドウィッチ ○牛乳	焼きそばめん、ワンタンの皮、油、○食パン、○マヨドレ	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶、○牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、あおのり、○きゅうり	ホットケーキ
10月24日 水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○枝豆と塩昆布のおにぎり ○中華スティック(人参) ○牛乳	ロールパン、○米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、○ごま油、○三温糖、油	◎牛乳、鶏むね肉、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、○えだまめ、○塩こんぶ、○レモン果汁	おかかおにぎり
11月25日 木	ご飯 ★つくねハンバーグ ひじきのナムル 冬瓜とえのきの味噌汁 すいか	◎牛乳 ○★みかんパフェ ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉、○コーンフレーク、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○ヨーグルト、○生クリーム、○牛乳	すいか、もやし、とうがん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、れんこん、きゅうり、しめじ、生わかめ、しょうが、ひじき、しそ、○みかん缶	ゆかりおにぎり
12月26日 金	ご飯 (26日はお豆ご飯になります) ★マーボー豆腐 チンゲン菜と玉葱のすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○焼ひ、○三温糖、	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、あずき(26日)、○バター、○牛乳	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	わかめおにぎり
13月27日 土	三色丼 小松菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、焼きのり	

\*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー462kcal、たんぱく質19.6g

(幼児) エネルギー566kcal、たんぱく質24.1g

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

\*5日は4、5才は合同、3才はクラスで七夕バイキングがあります。

\*★は、先生のリクエストメニューになります。

\*12日~13日、5才はお泊り保育があります。

## 7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

3日.....とうもろこしの皮むき(2才、5才)

9日.....枝豆のさやとり(4才)

12日.....ピザを作ろう(5才、お泊り保育)

17日.....とうもろこしの皮むき(3才、4才)

23日.....枝豆のさやとり(5才)

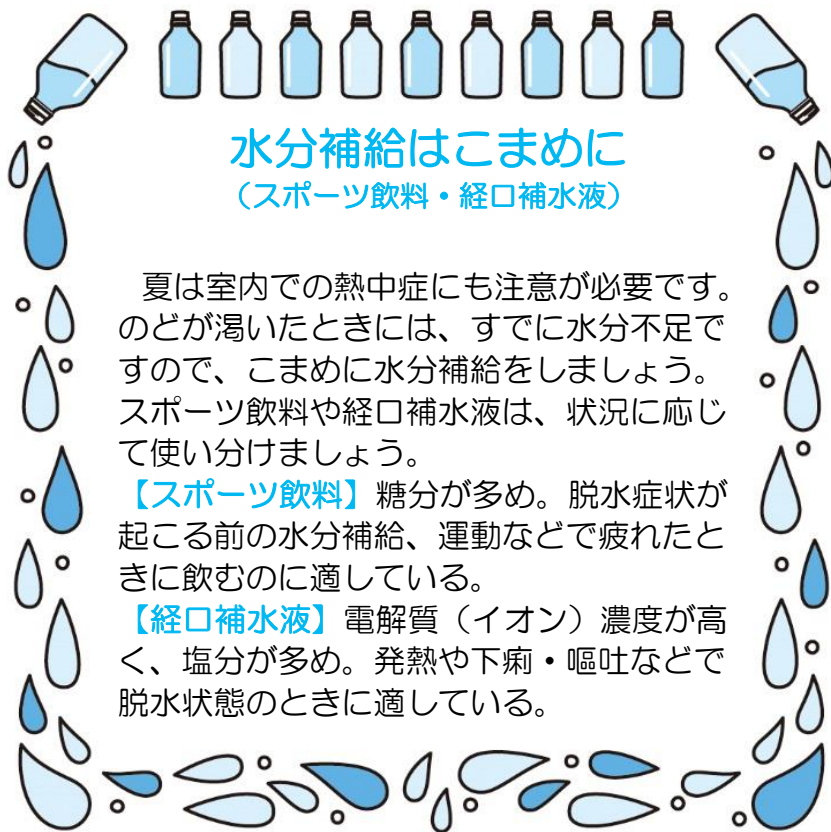




# 食育だより

木の実保育園 2024年7月  
栄養士 江淵 智咲

梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります！たくさん汗をかく季節になりましたが、私たちの身体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。特に熱中症には注意が必要です。食欲の低下は体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。



## 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（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（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

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。保育園でも5日に、ひやむぎでバイキングを行います。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、私たちの体に働きかける食材が多く、体調を整えてくれる効果をもたらします。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

