

7月 給食献立予定表

令和3年7月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全にする)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	木	肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	★アイスパン 菓子
2	金	煮魚 昆布和え かき玉汁	牛乳 卵 スキムミルク	さわら 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
5	月	中華風ロースチキン かぼちゃサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ハム	玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり りんご じゃがいも キャベツ もやし 干椎茸	コッペパン	ミルクココア 菓子
6	火	鮭の西京焼き かつお和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草	米・麦	スキムミルク クッキーパン
7	水	七夕ランチ わかめごはん 七夕そうめん ハムカツ 酢の物	牛乳 卵	わかめ ハム ちくわ 浜しぐれ	きゅうり 人参 葱 キャベツ ミトマト	米・麦 そうめん	アイスクリーム
8	木	おにぎり 魚の竜田揚げ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳	さわら 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ なす 葱 かぼちゃ じゃがいも	米・麦	オレンジジュース 菓子
9	金	豆腐ハンバーグ サラダスパ じゃがいものみそ汁	牛乳 卵	豆腐 鶏ミンチ シーチキン 油あげ	人参 玉ねぎ きゅうり トマト じゃがいも 葱	米・麦 スパゲッティ	★カルピスゼリー 菓子
12	月	夏野菜ハヤシライス 和風サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ なす トマト さやいんげん しめじ キャベツ レタス きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
13	火	冷やし中華 シーチキンサラダ	牛乳 卵	焼き豚 シーチキン 浜しぐれ	きゅうり もやし ミトマト キャベツ 人参	中華麺 ロールパン	★ゆでとうもろこし
14	水	魚のみそ煮 ごま和え 昆布佃煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	さわら 昆布 油あげ	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	プリン 菓子
15	木	パンプキンコロッケ ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛ミンチ ハム わかめ	かぼちゃ じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン スパゲッティ	★おにぎり
16	金	スタミナごはん 金平ごぼう わかめの酢の物	牛乳 スキムミルク	豚肉 ひじき 牛肉 わかめ ちくわ	人参 ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク ★すももジャムサンド
19	月	さわらの南蛮漬 春雨サラダ きのこ汁	牛乳 スキムミルク	さわら ハム 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン 春雨 きゅうり りんご えのき茸 しめじ 舞茸 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
20	火	おたのしみランチ シーチキンごはん ささみフライ シェルサラダ キャベツスープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 卵	シーチキン ささみ ハム	人参 きゅうり りんご 玉ねぎ キャベツ	米・麦 シェルマカロニ	未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子
21	水	冷しゃぶ 磯辺和え たまごスープ	牛乳 卵	豚肉 のり	レタス キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ	米・麦	カルピスジュース 菓子
26	月	チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	かしわ のり ちくわ しらす干し 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なす 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
27	火	白身フライ 春雨の中華サラダ 野菜スープ	牛乳	ホキ ハム	春雨 きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	コッペパン	★アイスバナナ 菓子
28	水	焼き魚 かぼちゃの煮物 ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ 油あげ	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
29	木	みそ焼き肉 ポテトサラダ 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	豚肉 ハム 黒豆	人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご エリンギ えのき茸	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
30	金	夏野菜カレーライス ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	合びきミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子

水分補給で熱中症予防を

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

1日に必要な水分量は子どもほど多く、体重1kgあたり乳児で150ml、幼児で100mlとされています。体重20kgなら、1日2ℓの水が必要になります。
適切な水分補給は熱中症の予防にもなるので、ご家庭でも意識して水分を摂るように心がけてください。

少しずつ

一度にたくさんの水分を摂ってもうまく吸収できません。胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも。こまめに少しずつ飲むようにしましょう。

こまめに

のどの渇きを感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。のどが渇く前に意識的に水分補給をしましょう。

食事から

水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給とともに水分・ミネラルの補給にもなります。

すももジャム (作り方)

材料 (4人分)

すもも	500g	①すももをきれいに洗って、種を取り除く。皮と実は刻んで小さくしておく。 ②刻んだすももと砂糖を入れて、しばらく置く。その後中火にかけ、焦がさないように煮詰めていく。 ③レモン汁を加えて仕上げる。
さとう	180g	
レモン汁	適量	

土用の丑の日

7月28日は土用の丑の日です。夏の土用は、暑さが厳しく体調を崩しやすい時期。栄養価の高い、また消化吸収を助ける「う」のつく食べ物で元気に過ごしましょう。

うなぎは代表的ですが、その他にも

- ・クエン酸たっぷりのうめぼし
- ・麺類の中でも消化の良いうどん
- ・水分やカリウムが豊富なうり類 (胡瓜・西瓜・南瓜・冬瓜・苦瓜)
- ・・・などがあります。

園では南瓜 (かぼちゃ) をいただきます。