

食育だより7月

令和2年6月29日発行

梅雨の合間の雨の多い時期、体調を崩しやすいです。日差しが強くなり、暑くなるので、食生活に気を配り、水分補給をしっかりとしましょう。

食べる意欲を育てましょう

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳期から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べていきましょ。新しい食材の出会いや、ワクワクドキドキするような体験が、食べる意欲につながります。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運ばれません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲よく過ごす大人の姿が、子どもの食育です。



ビタミンとリコピンで医者いらず！夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



2020年07月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 水	ごはん オレンジ 塩豚汁 ひき肉とねぎの千草焼 きゅうりとカニカマの中華和え	麦茶 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油、ごま	鶏ひき肉、卵、豚肉、魚肉ソーセージ、豆腐、油揚げ、かにかまぼこ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、いんげん、干しいたけ	麦茶 クッキー
2 木	鮭ひじきご飯 さつまいものレモン煮 きのこの味噌汁 から揚げ レタスマト添え	麦茶 フレッシュマンゴープリン	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、さけ、みそ、ゼラチン	トマト、たまねぎ、マンゴー、レタス、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、えだまめ、レモン汁、ひじき、にんにく、しょうが	麦茶 ピーチゼリー
3 金	ナポリタン キャベツと人参のコンソメスープ 水菜とツナのサラダ	麦茶 ピザトースト	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	チーズ、ウインナーソーセージ、ベーコン、ツナ水煮、豆乳、粉チーズ	だいこん、にんじん、たまねぎ、みずな、キャベツ、ピーマン、コーン、にんにく	麦茶 卵ボーロ
4 土	カニあんかけチャーハン グリーンサラダ	麦茶 アイスクリーム	米、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油	アイスクリーム、卵、かにかまぼこ	きゅうり、レタス、グリーンピース、ねぎ	麦茶 せんべい
5 日						
6 月	ごはん けんちん汁 カレイの磯焼き かぼちゃサラダ	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、さといも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	かたい、木綿豆腐、鶏むね肉	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、干しぶどう、えのきたけ、ねぎ、あおのり	麦茶 ビスケット
7 火	ごはん 七タちらし 天の川スープ コーン入り肉団子 星空サラダ	麦茶 爽やかパイナップルゼリー	米、干しとうもろこし、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、かまぼこ、卵、木綿豆腐、チーズ、えび	きゅうり、パイン、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン、赤黄パプリカ、黒きくらげ、わかめ、あおのり、レモン汁、もやし、エリンギ	麦茶 ヨーグルト
8 水	ホットドッグ コーンスープ ツナと人参のリボンサラダ	麦茶 たご焼き	ホットドッグパン、小麦粉、フレンチドレッシング、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、たこ、ウインナーソーセージ、ツナ水煮、かつお節	キャベツ、コーン、クリームコーン、だいこん、みずな、にんじん、ズッキーニ、ねぎ、あおのり、みかん缶	麦茶 ビスケット
9 木	焼きそば 卵スープ フルーツポンチ	麦茶 ベーコンおかわおにぎり	焼きそばめん、米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉、卵、ベーコン、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、すいか、みかん缶、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、わかめ、あおのり、レモン汁、もやし、エリンギ	麦茶 卵ボーロ
10 金	ごはん なすとあさつきの味噌汁 豚肉と生揚げの炒め物 ゴママヨ春雨サラダ	麦茶 シュガートースト	米、食パン、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油、ごま油、すりごま、ごま	豚肉、生揚げ、かにかまぼこ、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、なす、コーン、あさつき、きゅうり、にら、しょうが	麦茶 クッキー
11 土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、バナナ、ブロッコリー、コーン、カリフラワー	麦茶 せんべい
12 日						
13 月	ごはん 里芋と油揚げの味噌汁 鮭コーンマヨネーズ焼き 海藻サラダ	麦茶 フレンチトースト	米、食パン、さといも、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	さけ、油揚げ、みそ、牛乳、卵	レタス、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、わかめ、海藻シラス	麦茶 卵ボーロ
14 火	カレーうどん 夏野菜天ぷら ズッキーニとパプリカの和風ピルルス	麦茶 しらすチーズチヂミ	ゆでうどん、油、てんぷら粉、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、油揚げ、とろけるチーズ、しらす干し	たまねぎ、なす、ヤングコーン、ズッキーニ、カリフラワー、にんじん、にら、赤黄パプリカ、ピーマン、ねぎ、にんにく	麦茶 グレーゼリー
15 水	オムライス ヴィンソワーズ たこさんウインナー チョップドサラダ	麦茶 もものケーキ	米、砂糖、小麦粉、じゃがいも、油	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ホイップクリーム、バター	たまねぎ、ミニトマト、もも、アボガド、もも缶、コーン、レタス、きゅうり、にんじん、アーリーレッド	飲むヨーグルト
16 木	サンドウィッチ(ハムチーズ・ジャム) トマトとベーコンのスープ もも肉の香草焼き コールスローサラダ	麦茶 肉そぼろおにぎり	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、ハム、スライスチーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、ブルーベリージャム、コーン、にんじん、みずな、レモン汁、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 金	ごはん みかん缶 のりと卵のスープ 豚肉の生姜焼き おからポテトサラダ	麦茶 かき氷(いちご・レモン)	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉、卵、ハム、おから	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、しょうが、あおさ	麦茶 せんべい
18 土	焼きうどん 小松菜のスープ	麦茶 チーズトースト	ゆでうどん、食パン、油、マヨネーズ、ごま油	豚肉、とろけるチーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ	麦茶 ビスケット
19 日						
20 月	ごはん なめこのみぞれ汁 タラの野菜あんかけ ひじきの煮物	麦茶 メロン	米、ごま油、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま	たら、木綿豆腐、油揚げ、みそ、ゆで大豆	メロン、にんじん、だいこん、なめこ、たけのこ、ピーマン、ねぎ、ひじき、干し椎茸	麦茶 卵ボーロ
21 火	ロールパン オニオングラタンスープ バジルフィッシュフライ トマトソース 花野菜サラダ	麦茶 枝豆チーズおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、フランスパン、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	かじき、ベーコン、とろけるチーズ、チーズ、卵、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ	麦茶 ふかし芋
22 水	うな玉井 お麩のすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 スイカ	麦茶 ゆでとうきび	米、焼ふ、砂糖、ごま	ちくわ、卵、うなぎ蒲焼、しらす干し	すいか、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、もずく、みつば、かつわかめ、万能ねぎ	麦茶 せんべい
23 木						
24 金						
25 土	豚丼 もやしの味噌汁	麦茶 バナナ	米、油、砂糖	豚肉、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、わかめ	麦茶 ビスケット
26 日						
27 月	ごはん ほうれん草の味噌汁 やきとり エビと卵とブロッコリーの炒め物	リンゴジュース スティックパン	米、コッペパン、ごま油、砂糖	鶏もも肉、えび、卵、油揚げ、淡色みそ	りんご果汁、たまねぎ、ほうれん草、赤ピーマン、黒きくらげ、にんにく	麦茶 ヨーグルト
28 火	ごはん オクラとりのすまし汁 サバの味噌煮 ごぼうと人参のサラダ	麦茶 アイスボックスクッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま	さば、ちくわ、卵、みそ、バター	にんじん、ごぼう、オクラ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	麦茶 クッキー
29 水	ルーローハン ルオーボータン 豆もやしときゅうりのナムル メロンゼリー	麦茶 クリームあんみつ	米、油、砂糖、黒蜜、片栗粉、ごま油、ごま	豚肉、アイスクリーム、うずら卵水煮缶、つぶあん、ホイップクリーム	きゅうり、もやし、だいこん、キャベツ、みかん缶、パイン缶、たけのこ、にんじん、たまねぎ、小松菜、ねぎ、しょうが、粉寒天、にんにく、万能ねぎ、干しいたけ	麦茶 ビスケット
30 木	ミニおにぎり 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉とうずらのさっぱり煮 カリカリベーコンと水菜のサラダ	麦茶 フレンチフライ	米、フライドポテト、油、和風ドレッシング、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、油揚げ、うずら卵水煮缶、ベーコン、みそ	だいこん、レタス、赤ピーマン、まいたけ、しめじ、みずな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
31 金	彩り野菜のペペロンチーノ ミネストローネ タラモサラダ 黄桃缶	麦茶 クリームチーズとブルーベリーのカナッペ	スパゲティ、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油	クリームチーズ、ウインナーソーセージ、ベーコン、たらこ	もも缶、ブルーベリージャム、なす、キャベツ、トマト缶、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、セロリ、赤パプリカ、にんにく	麦茶 塩むすび
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	548 kcal	鉄	1.5 mg
			たんぱく質	15.3 g	カルシウム	120 mg
			脂質	14.5 g	ビタミンC	17 mg
			塩分	1.8 g	食物繊維	2.8 g