

食育だより 7月

令和4年6月30日発行

梅雨が明けると夏も本番となります。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは年齢が小さいほど体の水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。脱水症状にならないように、のどが渇いてからではなくこまめな水分補給を心がけましょう。

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素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。うまみ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一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしくいただきます。

うまみが増えて調理法も多彩 夏においしいあじ

成長を促進するビタミンB₂と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどと一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。

2022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	金	ごはん あおさのみそ汁 カジキの照り焼き 切り干し大根のサラダ	麦茶 バニラアイスクリーム	油、米、砂糖、すりごま、ごま油	みそ、かじき	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、あおさ	麦茶 ゼリー
2	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 シュガートースト	油、米、食パン、砂糖、フレンチドレッシング、じゃがいも	バター、豚肉	にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 せんべい
3	日						
4	月	ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鮭の和風きのこあんかけ ひじき入りサラダ	オレンジジュース フライドポテト	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フライドポテト、すりごま、じゃがいも	みそ、さけ	万能ねぎ、ひじき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、コーン、オレンジ果汁飲料、えのきたけ、えだまめ	麦茶 ビスケット
5	火	サンドウィッチ(たまご・マーマレード) イギリス風チキンスープ グリーンサラダ	麦茶 枝豆塩昆布 おにぎり	米、食パン、押麦、マヨネーズ、フレンチドレッシング、じゃがいも、ごま	鶏肉、卵	塩こんぶ、レタス、マーマレード、にんにく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えだまめ	麦茶 ヨーグルト
6	水	わかめごはん にらのかきたま汁 肉じゃが ほうれん草のボン酢和え	麦茶 型抜きクッキー	米、小麦粉、砂糖、しらす、じゃがいも	卵、油揚げ、バター、豚肉、かつお節	ほうれん草、にんじん、にら、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	麦茶 クッキー
7	木	七夕そうめん とり天 オクラ天 千切りキャベツのさっぱり和え	麦茶 七夕ゼリー	油、砂糖、干しそうめん、てんぷら粉	生揚げ、鶏肉、牛乳、ハム	粉かんでん、ひじき、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、オレンジ果汁飲料、オクラ	麦茶 ふかし芋
8	金	ごはん 豆苗と卵のスープ 和風ハンバーグ もやしときゅうりの中華和え	麦茶 豆腐ドーナツ	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、パン粉、すりごま、ごま油、ごま	卵、豚肉、豆腐、絹ごし豆腐、牛乳、牛乳、ハム	黒さくらげ、もやし、にんじん、トウモロコシ、たまねぎ、だいこん、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
9	土	ナポリタン ミニサラダ	麦茶 バナナ	砂糖、フレンチドレッシング、スパゲティ	粉チーズ、牛乳、ウインナー	ピーマン、バナナ、たまねぎ、コーン、カリフラワー	麦茶 ビスケット
10	日						
11	月	ごはん なすのみそ汁 和風のテリヤキチキンソテー さつま芋のレモン煮	麦茶 水ようかん	米、砂糖、さつまいも、ごま油	みそ、鶏肉、こしあん	万能ねぎ、粉かんでん、レモン果汁、なす、たまねぎ、だいこん、しょうが、しそ	麦茶 せんべい
12	火	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 サバの味噌煮 いんげんと人参のごま酢和え	麦茶 ハムチーズパイ	米、砂糖、すりごま	卵、油揚げ、みそ、ハム、チーズ、ちくわ、さば	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、いんげん	飲むヨーグルト
13	水	冷やし中華 シュウマイ わかめの和え物	麦茶 フレッシュ パイナップル	油、片栗粉、砂糖、中華めん、しゅうまいの皮、ごま油	卵、豚肉、ハム	レモン果汁、もやし、パイナップル、トマト、たまねぎ、きゅうり、わかめ、えのきたけ	麦茶 卵ボーロ
14	木	ディズニープレート ミッキーごはん つぶつぶコーンスープ レモンゼリー 照り焼きチキン～レタス添え～	オレンジジュース 手作りチュロス	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、グラニュー糖、オリブ油	卵、バター、豆乳、生クリーム、鶏肉、牛乳、ゼラチン	のり、レモン果汁、レタス、トマト、ピーマン、なす、トマト、たまねぎ、スズキニ、コーン、クリームコーン、オレンジ果汁飲料	麦茶 ビスケット
15	金	焼きそば ふんわり卵のスープ フルーツポンチ	麦茶 焼きおにぎり	油、米、焼きそばめん、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚肉	もやし、みかん缶、ほうれん草、ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、エリンギ、あおのり	麦茶 ふかし芋
16	土	あんかけチャーハン 中華風サラダ	麦茶 ホットケーキ	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油	卵、牛乳、かにかまぼこ	ねぎ、コーン、きゅうり、えだまめ、いちごジャム	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	日						
18	月						
19	火	ロコモコ丼 オニオンスープ エビとトマトのマリネ	麦茶 ベリーベリーケーキ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、オリーブ油	卵、バター、豚肉、豆乳、牛乳、牛肉、卵、ホイップクリーム、えび	レモン果汁、レタス、ラズベリー、ブルーベリー、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、アボガド	麦茶 せんべい
20	水	うな玉井 とろろ昆布のすまし汁 きゅうりの酢の物	麦茶 焼きとうもろこし	米、砂糖、ごま	卵、かにかまぼこ、うなぎ蒲焼	みつば、とろろこんぶ、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ	麦茶 卵ボーロ
21	木	ごはん ねぎとごまのスープ 酢豚 ヨーグルト	麦茶 スイカ	片栗粉、米、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、赤みそ、ヨーグルト	ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、すいか、しいたけ	麦茶 クッキー
22	金	ホットドッグ ジュリエンスープ はんぺんフライ シーザーサラダ	麦茶 鮭ごまおにぎり	油、米、小麦粉、マヨネーズ、ホットドッグパン、フレンチドレッシング、クルトン、パン粉、ごま	卵、粉チーズ、ベーコン、はんぺん、さけ、ウインナーソーセージ	レタス、リーフレタス、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 ゼリー
23	土	二色丼 なめこのみそ汁	麦茶 ゼリー	油、米、砂糖	卵、木綿豆腐、みそ、鶏肉	ねぎ、なめこ	麦茶 卵ボーロ
24	日						
25	月	カレーライス わかめスープ 夏のフルーツサラダ	牛乳 野菜チップス	油、米、砂糖、じゃがいも、さつまいも、ごま	豚肉、牛乳、ヨーグルト	れんこん、みかん缶、パイナップル、ねぎ、にんじん、たまねぎ、すいか、ごぼう、わかめ、えのきたけ	麦茶 せんべい
26	火	ジュシー(沖縄炊き込みごはん) おぼろ豆腐のスープ ゴーヤチャンプルー きゅうりの漬物	麦茶 メロン	油、米、砂糖	卵、豚肉、豚肉、豆乳、絹ごし豆腐、かつお節	干しいたけ、もやし、メロン、ねぎ、にんじん、ゴーヤ、こんぶ、コーン、きゅうり	牛乳
27	水	和風パスタ フルーツ缶 サイコロスープ スカール (薄切りじゃが芋とひき肉の煮込み)	麦茶 しらすと菜飯の おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	バター、豚肉、しらす干し、さけ	トマト缶、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、しそ	飲むヨーグルト
28	木	マーボーナス丼 玉ねぎとわかめスープ パンパンジーサラダ	麦茶 かき氷	片栗粉、米、砂糖、ごま油、ごまドレッシング	豚肉、赤みそ、鶏ささみ	黄ピーマン、もやし、ねぎ、なす、たまねぎ、きゅうり、わかめ、かいわれだいこん	麦茶 クッキー
29	金	ロールパン グリーンピースとハムのスープ スコッチエッグ ガーデンサラダ	麦茶 お好み焼き	油、小麦粉、ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、なごいも、じゃがいも、お好み焼き粉	卵、豚肉、豆乳、牛乳、牛乳、干しえび、ハム、かつお節、うずら卵缶	黄ピーマン、レタス、リーフレタス、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
30	土	冷やしかけうどん 野菜のさっぱり和え	麦茶 みかんヨーグルト	砂糖、ゆでうどん	ヨーグルト、かまぼこ	みかん缶、ねぎ、きゅうり、わかめ	麦茶 せんべい
31	日						
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	581 kcal	鉄	2.3 mg		
		たんぱく質	26.0 g	カルシウム	266 mg		
		脂質	17.8 g	ビタミンC	24 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	3.7 g		