



7月予定献立表

※おやつはクッキーやカップケーキ等は
こども園での手作りです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	水分補給は大丈夫？ 暑くなり、脱水症が気になる季節になりました 起床時と就寝時、出かける前と帰宅後 運動の前と後、お風呂の前と後 何を・・・水や麦茶など、甘くないものがお勧め どのくらい・・・一度にたくさん摂らず、少しずつ口に含ませるように。 一回の目安量 乳児：50-100ml 幼児：100-150ml			1	2	3
昼食	い 何を・・・水や麦茶など、甘くないものがお勧め どのくらい・・・一度にたくさん摂らず、少しずつ口に含ませるように。 一回の目安量 乳児：50-100ml 幼児：100-150ml			沖縄そば もやし中華風和え物	ごはん 味噌汁(キャベツ) 魚の梅マヨ焼き 千切りいりちー	ハヤシライス
3時のおやつ				おにぎり・お茶	小魚・りんご ミルク	おにぎり 麦茶
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー	ごはん 味噌汁(山東菜) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え	冷やし中華 ゴーヤーのかき揚げ すいか	ごはん 沖縄風味噌汁 きゅうりと竹輪の和え物 さけのポテト焼き	ごはん 味噌汁(じゃが芋) うしら豆腐 小松菜炒め・オレンジ	弁当の日
3時のおやつ	もちもちドーナツ ミルク	手作りちんすこう りんご・ミルク	おにぎり・お茶	大学芋 ミルク	昆布 パイン ミルク	おにぎり 麦茶
	12	13	14	15	16	17
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ	ごはん 味噌汁(冬瓜) 麻婆へちま もずく和え	マージンごはん みそ汁(チンゲン菜) チキン南蛮 パイン ひじきのサラダ	ごはん 味噌汁(豆腐) 白身魚の西京焼き 野菜炒め	お子様ランチ 野菜スープ とんかつ メロン 大豆サラダ	カレーチャーハン 中華風コーンスープ
3時のおやつ	きな粉クッキー ミルク	酵母パン・ ミルク	黒糖バナナケーキ ミルク	ごぼう・パイン ミルク	チーズケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 手作りふりかけ イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー	弁当会	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の味噌焼き コールスローサラダ	海の日	スポーツの日	マーボー丼 味噌汁(かぼちゃ)
3時のおやつ	ぜんざい	酵母パン ミルク	レバー・オレンジ ミルク			おにぎり 麦茶
	26	27	28	29	30	31
昼食	チキンカレー モウイのサラダ	ごはん 味噌汁(大根) 魚のラビゴットソース ほうれん草のごま和え	中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え	マージンごはん 味噌汁(冬瓜) さばの竜田焼き きゅうりともやしの和え物	ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ オレンジ いんげん土佐和え	ナポリタン コーンスープ
3時のおやつ	黒糖くずもち ミルク	チーズマフィン ミルク	焼き芋 ミルク	ストーンクッキー 牛乳	小魚 バナナ ミルク	おにぎり 麦茶

給食だより 7月号



日付	材 料 名		
	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 木	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○三温糖、砂糖、三温糖、ごま油、○新玄	豚Bロース、棒かまぼこ(卵なし)、○シーチキン、○味付けのり、○棒チーズ	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、バナナ
02 金	胚芽米、マヨネーズ、押麦、油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、刻み昆布、○加工乳	○りんご、ゆで干切り、キャベツ、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、練り梅、ねぎ
03 土	胚芽米、○米、○白煎りごま、油	牛ロース薄切り、○しらす干し、○焼きのり	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、オクラ、トマト、スライスマッシュルーム水煮、人参、パプリカ(赤)、しめじ
05 月	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、油、○マーガリン、砂糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ベーコン、○加工乳、わかめ(乾)、プリンセスウインナー	人参、栗かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、オクラ、コーン缶、にんにく、しょうが
06 火	○さつまいも、胚芽米、○油、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、すりごま(白)、○黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○加工乳、○棒チーズ	ブロッコリー(冷凍)、山東菜、人参、コーン缶、マーマレード
07 水	中華麺(蒸し)、三温糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、油、白煎りごま、ごま油	卵、スライスハム、○ヨーグルト60g	スイカ、トマト、きゅうり、ゴーヤー、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、オクラ、コーン缶、レモン果汁、○バナナ
08 木	胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、有塩バター、三温糖	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○生クリーム、ちくわ(無卵白)、牛乳、○加工乳、○セラチン、わかめ(乾)、あおのり	○100%オレンジジュース、きゅうり、大根、人参、山東菜、ねぎ
09 金	胚芽米、じゃがいも、長いも、揚げ油、油、○焼き芋	白身魚すり身、豆腐、卵、ベーコン、○加工乳、わかめ(乾)、プリンセスウインナー	小松菜、○パイナップル、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、人参、ひじき、○オレンジ
10 土	胚芽米、じゃがいも、ごま油、有塩バター、片栗粉、砂糖、新玄	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○加工乳、カットわかめ、あおのり	白菜、○ブルーベリージャム、コーン缶、長ねぎ、にんじん、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
12 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油、○粉糖、小麦粉	含ひき肉、シーチキン、○卵、○きな粉、○加工乳、メイグルト、わかめ(乾)	玉ねぎ、ヘチマ、人参、太もやし、なす、トマト、ゴーヤー
13 火	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、三温糖、片栗粉、油	豚ひき肉、豆腐、塩抜きもずく、○豆乳(フルーツ味)	ヘチマ、冬瓜、玉ねぎ、○ゴーヤー、きゅうり、人参、○人参、しいたけ、長ねぎ、レモン果汁、ねぎ、○バナナ
14 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、揚げ油、○無塩バター、○粉黒糖、マージン(もちぎび)、小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、卵、○卵、シーチキン、○加工乳、○豆乳(フルーツ味)	チンゲンサイ、きゅうり、○バナナ、人参、コーン缶、ひじき、ねぎ
15 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、砂糖、油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○ウインナー、豆腐、○保育乳(調理用)、ベーコン、○卵、○加工乳、わかめ(乾)、○ヨーグルト60g、	キャベツ、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、ピーマン、ねぎ
16 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、和風ドレッシング、新玄	豚Bロース、大豆水煮、卵、竹輪(無卵白)、○牛乳(県産 成分無調整)	メロン、キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参
17 土	胚芽米、油、すりごま(白)、片栗粉、砂糖	卵、豚ひき肉、鶏ささ身、しらす干し	オレンジ、きゅうり、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、ねぎ
19 月	胚芽米、○粉黒糖、油、三温糖、白煎りごま	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○金時豆(乾)、豚Bロース スライス、卵、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、しらす干し、刻みのり	ゴーヤー、冬瓜、玉ねぎ、イナムドッチ用切りこんにゃく、人参、干し椎茸
20 火	米、○小麦粉、パン粉、○油、○三温糖、揚げ油、小麦粉、押麦、三温糖、油	豚レバースライス(8mm厚さ)、卵、棒かまぼこ(卵なし)、油揚げ、○加工乳、鶏ささ身、プリンセスウインナー	パパイア(干切り)、○りんご、大根、オレンジ、人参、にら、ねぎ
21 水	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、新玄、○焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ
24 土	○さつまいも、胚芽米、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、○豆乳(フルーツ味)	バナナ、栗かぼちゃ、玉ねぎ、オクラ、人参、小松菜、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
26 月	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、押麦、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、スライスハム、○加工乳、ヨーグルト60g	モーウイ、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり
27 火	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、油、○無塩バター、小麦粉、オリーブ油、すりごま(白)、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、○保育乳(調理用)、油揚げ、○加工乳	ほうれん草、大根、トマト、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ
28 水	胚芽米、ごま油、片栗粉、ねりごま、三温糖、砂糖、○焼き芋、すりごま(白)	豚Bロース スライス、豆腐、卵、○加工乳	白菜、トマト、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、いんげん(冷凍)、長ねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、黒きくらげ、しょうが、にんにく
29 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マージン(もちぎび)、油、片栗粉、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、○牛乳、○牛乳(県産 成分無調整)、わかめ(乾)	冬瓜、きゅうり、太もやし、人参、○レーズン、ねぎ、しょうが
30 金	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、牛乳、○加工乳	いんげん(冷凍)、クリームコーン缶、オレンジ、スライスマッシュルーム水煮、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ、○バナナ
31 土	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、ごまドレッシング、マーガリン、○白煎りごま、三温糖、油	プレーンヨーグルト、ウインナー、鶏ささ身、牛乳、○鮭フレーク、○棒チーズ	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、ブルーベリー、人参、ピーマン、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮

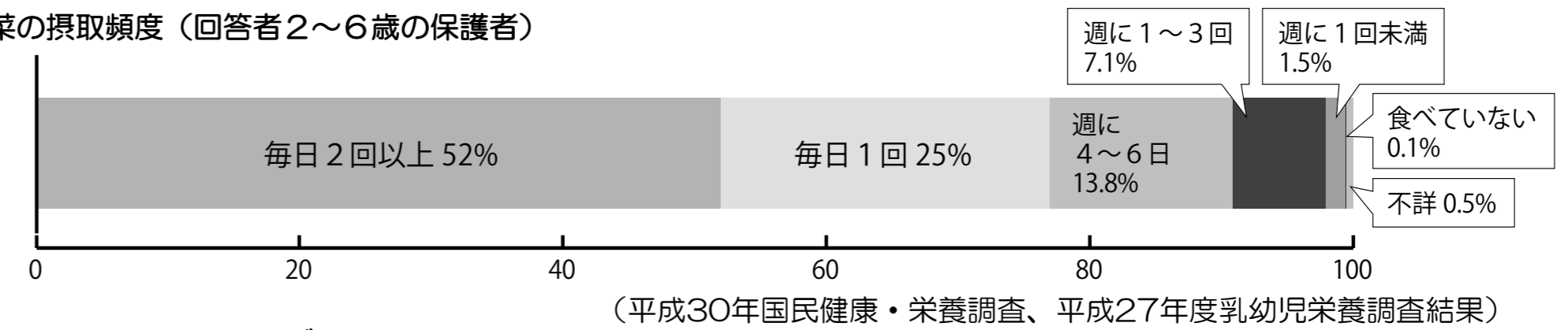
野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜不足の実態

「健康日本21(第二次)」は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げています。しかし、保護者世代(20~30代)の野菜の平均摂取量は231g。料理にして二皿程度、約120g足りていません。2~6歳児の調査でも、「野菜は健康にいい」と知っていても、野菜が足りていない家庭が多くあります。

子どもの野菜の摂取頻度(回答者2~6歳の保護者)



★野菜はどれくらい食べればよい?

【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜90g程度
ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミニトマト1個

淡色野菜160g程度
たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g

緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

• **甘味がある野菜やいもをプラス** 材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

• **出汁の味わいをプラス**

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。

• **食べやすく切る**

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。

• **子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ**

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

■ピーマンが苦くて嫌

さっとゆでる

■なすの食感が嫌

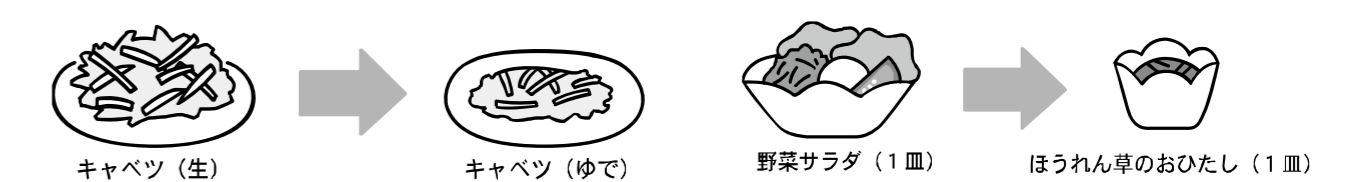
油で揚げる

■にんじんの味が嫌

油でいためる

• **加熱をして“かさ”を減らす**

野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさん量を食べることができます。



• **子どもが野菜に触れる機会を増やす**

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。