

# 2017年7月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
	3 月	ちーず	ごまさばのしおやき おくら せんぎりだいこんのもの なすとあつあげのみそしる	すいか ・ かりんとう	ごまさば あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ	おくら きりぼしだいこん、にんじん なす、にんじん、ねぎ
	4 火	せんべい	こうちけん  こうしめし ぐるに ころころきゅうり わかめのみそしる	おにおんと ペーこんの すこーん	ちりめんじゃこ ちくわ、あつあげ みそ	こめ さといも	のり、たくあん にんじん、こんにやく、だいこん、ごぼう きゅうり わかめ
	5 水	えだまめ	(じぶんでさんど) ろーるばん ペーこん きゅうり やさいととまとのすーぷ	めろん ・ せんべい	ペーこん	ろーるばん	きゅうり たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
あゆっこ ひろば	6 木	かぼちゃぼーろ	すばにっしゅおむれつ びーんずさらだ こんそめすーぷ	いせうどん (みえけん)	たまご、ぶたみんち だいや、ぼーるういなー	こめ	びーまん、たまねぎ、とまと きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん、ぼせり
	7 金	ばなな	(たなばたらんち) けちやつぱらいす さけのむにえる おほしさまのあえもの とうもろこしのすーぷ	たなばたぜりー ・ ♪ほしたべよ	さけ ちーず、かつおぶし	こめ ばたー、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす おくら、きゅうり、にんじん こーん、たまねぎ、ぼせり
	8 土		おべんとうもち				
	10 月	よーぐると	なめし がんもとうがんにもの じゃこときゅうりのすのもの ぶたにくとしめじのみそしる	おれんじ ・ ぼうむくーへん	がんもどき ちりめんじゃこ ぶたにく、みそ	こめ	なめしのもと とうがん、にんじん、こんにやく れたす、きゅうり しめじ、たまねぎ、ねぎ
	11 火	うのはなくつきー	なつやさいかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	♪こめぼんぼう	とりにく ちーず	こめ かれーるう いたりあんどれっしんぐ	かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
誕生会	12 水	あかちゃんせんべい	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと じゃがいものすーぷ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こーん れたす、きゅうり、おくら ぶちとまと にんじん、たまねぎ、ぼせり
	13 木	きゅうり	あじのにつけ かぼちゃとひじきのきんぴら ぐたくさんみそしる	ふる一つかてん	あじ みそ、ぶたにく	こめ	かぼちゃ、ひじき、にんじん だいこん、にんじん、きゃべつ
	14 金	りんご	とまとのれいせいばすた ぐるちきん ふる一つのよーぐるとあえ	みれーびすけつと	しーちきん とりにく よーぐると	すばげってい	とまと、たまねぎ、れたす りんご、ばなな
	15 土		おべんとうもち				
	17 月		うみのひ				
	18 火	ちーず	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぷ	すいか ・ ♪きらずあげ	とりにく えび	こめ じゃがいも、かたくりこ あおじぞれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
	19 水	おれんじ	ごましらすごはん かぼちゃのてんぷら ぶたばらときゃべつのいためもの そうめんいりすましじる	ゆでとうもろこし	ちりめんじゃこ ぶたばらにく かまぼこ	こめ、ごま てんぷらこ そうめん	かぼちゃ きゃべつ、たまねぎ、にんじん ほしいたけ、ねぎ
	20 木	べびーはーす	しよくばん ういんなーとやさいのすーぷ まかろにさらだ ばなな	わらびもち (ならけん)	ういんなー ろーすはむ	しよくばん まかろに、まよねーず	にんじん、きゃべつ、たまねぎ きゅうり、にんじん ばなな
	21 金	えだまめ	ちんじやおろーす わかめのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぷ	よーぐると	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら	びーまん、たけのこ、にんじん、たまねぎ わかめ、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
	22 土		おべんとうもち				
	24 月	さくつとあられ	ぶたにくのびかた ぱりぱりさらだ みねすとろーね	さかなつこ ・ ♪せんべい	ぶたにく、たまご、ちーず だいや、ペーこん	こめ こむぎこ わんたんのかわ じゃがいも	ぼせり れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、とまと、ぼせり
	25 火	とまと	じゃーじゃーめん じゃがいものきんぴら とうがんのすーぷ	ふる一つの よーぐるとあえ	ぶたみんち ペーこん	ちゅうかめん、かたくりこ じゃがいも	たけのこ、ほしいたけ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく にんじん とうがん、わかめ、ねぎ
	26 水	むらさきいもせんべい	かれいのおーぶんやき なすのみーとそーすに はるさめすーぷ	えだまめ ・ ちーず	からすがれい あいびきみんち ろーすはむ	こめ はるさめ	なす、びーまん、にんじん、たまねぎ、にんにく、とまと きゅうり
	27 木	よーぐると	ごぼうとぎゅうにくのうまに もやしとおおなのあえもの とうふとわかめのみそしる	ぱいんけーき	ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ こんにやく	ごぼう、にんじん、おくら もやし、こまつな、ほうれんそう わかめ
③④⑤ お泊り保育	28 金	ばなな	とりのてりやき たまねぎとびーまんのいためもの ぶたにくとだいこんのみそしる	かきごおり ・ おれんじ	とりにく ぶたにく、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、もやし、びーまん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
夕食			かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ すいか		ぎゅうにく	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと すいか
朝食	29 土		ろーるばん ういんなー さらだ くだものぜりー		ういんなー	ろーるばん くだものぜりー	れたす、きゅうり
	31 月	ふわふわちゅぷ	あかうおのけちやつがてー ごもくはるさめ わかめすーぷ	きういふる一つ ・ うのはなくつきー	あかうお とりみんち	こめ はるさめ ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほしいたけ、とまと れたす、たまねぎ、にんじん わかめ

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

\* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。

\* □ は保育園で作る手作りおやつです。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



梅雨が明け、蒸し暑い日が続く、いよいよ夏本番です。子ども達は、暑さに負けず大好きな水遊びや運動遊びを楽しんでいます。しかし、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けてプールや外遊びの後は特に休養・睡眠を心掛けるとともに、毎日の食事でしっかり栄養を摂るようにしましょう。

## 水分補給を上手にして夏を乗り切ろう！！

### こまめに

「のどが渴いた」と感じた時にはすでに体は水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。暑い夏や運動時には、のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょ。



### 少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかります。食欲がなくなることも。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。



### 食事からも

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共に、水分、ミネラル補給にもなります。酸味のきいたさっぱりとしたものや、食欲増進に効果があるカレー粉を使用した料理は食欲をそそるのでおすすめです。



### ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかくことで、水分と一緒にミネラルも失われ、疲れやだるさの原因に。清涼飲料水は塩分だけでなく、糖分も多く含まれるため、飲みすぎには注意しましょう。

### 適温で

キンキンに冷えたものでは内臓が冷え、夏バテの原因に。適温は、5℃～15℃。少し冷たいと感じるくらいが良いでしょう。

## 意外に多い清涼飲料水に含まれる砂糖の量！



炭酸飲料: 500ml  
砂糖の量: 40～65g  
角砂糖: 10～16個分

炭酸の苦みで甘さが感じられにくいため、多くの砂糖が加えられています。



スポーツドリンク: 500ml  
砂糖の量: 20～34g  
角砂糖: 5～8個分

激しい運動、汗をかいた後に効率よく水分補給ができますが、飲みすぎには注意が必要です。



果汁100%ジュース: 500ml  
砂糖の量: 50～60g  
角砂糖: 12～15個分

果汁に含まれる果糖に加え、濃縮還元の場合、風味、甘みを増すために砂糖が足されます。



缶コーヒー: 190ml  
砂糖の量: 2～14g  
角砂糖: 1～3個分

1缶ならそれほど感じられませんが、1日にたくさん飲まれる方は注意が必要です。

## 今月のメニューより



★給食★ 7月25日

### ジャージャー麺

材料(4人分)

中華麺	4玉	下ごしらえ	蒸す
豚ミンチ	360g	みじん切り	
生姜	小1片	みじん切り	
にんにく	小1片	粗みじん切り	
水煮筍	小1個	水で戻し、粗みじん切り	
干しいたけ	4枚	粗みじん切り	
玉ねぎ	1/2個	小口切り	
長ネギ	1/3本	千切りにし、水にさらす	
きゅうり	1本	作り方	
水	600ml	①鍋に油を敷き、生姜、にんにく、豚ミンチを炒める	



◇味噌 大さじ3  
砂糖 小さじ4  
濃口醤油 大さじ2 1/2  
顆粒中華だし 大さじ1/2  
片栗粉 小さじ4  
(水溶き片栗粉にする)

②肉の色が変わったら玉ねぎ、筍、干しいたけ、長ネギを加え炒める  
③2に水を加え煮立たせ、アクをとり、◇で調味する  
④水溶き片栗粉でとろみをつける  
⑤蒸した中華麺の上に4をかけ、上にきゅうりを乗せる

### 7月の郷土料理

給食

4日 高知県 こうしめし 6日 三重県 伊勢うどん  
ぐる煮 20日 奈良県 わらびもち

おやつ

★おやつ★ 7月27日

### パインケーキ

材料(18×18型)

砂糖	150g
サラダ油	150g
卵	3個

◇ベーキングパウダー 小1  
薄力粉 250g

パイン缶 1缶 いちょう切り

作り方

- ①ボウルに砂糖、サラダ油を入れ、混ぜる
- ②卵を加えしっかり混ぜる
- ③◇をふるい入れ、さっくりと混ぜる
- ④パインを入れ、混ぜる
- ⑤型に流し入れ、180℃のオーブンで30分ほど焼く

