

7月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和6年7月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	
		乳児 主食	乳幼児副食					
1月 海の日	牛乳		ポークピカタ 和風ツナサラダ 味噌汁 (トマト)	アイスクリーム (0,1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳 豚肩ロース 卵 粉チーズ ツナ缶 味噌 豆腐 アイスクリーム	・米 小麦粉 油 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 トマト ねぎ	
2月 火	16時 火	牛乳		白身魚の磯辺揚げ ゆで豚サラダ 七夕そうめん汁 (トマト)	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 豚もも肉	そうめん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 焼麩 パター	青のり粉 キャベツ さやいんげん トマト オクラ
3月 水	17時 水	ヨーグルト		麻婆豆腐 春雨サラダ 冬瓜のふわふわスープ (バナナ)	レモンラスク 牛乳	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム ベーコン ・ヨーグルト 牛乳	・米 油 砂糖 ごま油 春雨 食パン パター 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 冬瓜 コーン缶 パナナレモン汁
4月 木	18時 木	牛乳		鮭のピザ焼き フレンチサラダ 中華風コーンスープ (オレンジ)	キャラットゼリー ウエハース 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 粉ゼラチン ピザ用チーズ ロースハム スキムミルク プレーンヨーグルト	・食パン ・マーガリン ・ジャム 油 小麦粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ トマト ビーマン 人参 粉寒天 キャベツ レーズン オレンジジュース きゅうり オレンジ クリームコーン缶
5月 金	19時 金	牛乳		キーマカレー ささみといんげんの胡麻和え チーズ (スイカ)	パイナップルケーキ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ スキムミルク チーズ プレーンヨーグルト	・米 カレールウ 砂糖 小麦粉 白ごま 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 なす さやいんげん キャベツ すいか パイン缶
6月 土	20時 土	牛乳		鶏肉の甘辛煮 中華和え 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 ごま油 焼麩 春雨	玉ねぎ ビーマン きゅうり パイン缶 人参
8月 月	22時 月	牛乳		照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐のスープ (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム ベーコン 豆腐	・米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	きゅうり 人参 トマト 小松菜
9月 火	23時 火	牛乳		おからハンバーグ ベーコンポテト トマトと卵のスープ (ミカン缶)	ひじきごはん 麦茶	・牛乳 おから 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 スキムミルク ベーコン 油揚げ	・バターロール パン粉 小麦粉 油 じゃがいも バター 砂糖 米	玉ねぎ ミカン缶 人参 キャベツ トマト 芽ひじき しらたき
10月 水	24時 水	牛乳		あじのかば焼き 小松菜サラダ オニオンスープ (トマト)	ミルククリームサンド 牛乳	牛乳 あじ ロースハム ベーコン	・米 片栗粉 油 砂糖 バターロール パター コーンスターチ	生姜 小松菜 キャベツ パプリカ トマト 玉ねぎ 人参
11月 木	25時 木	ヨーグルト		ポールシューマイ 人参の甘辛煮 そうめん汁 (オレンジ)	フルーツサンデー 麦茶	・ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 スキムミルク さつま揚げ アイスクリーム	そうめん ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 焼麩 コーンフレーク	生姜 玉ねぎ 人参 オレンジ 小松菜 パナナ レモン汁 みかん缶
12月 金	26時 金	牛乳		鶏肉と茄子の甘酢炒め 切干大根の胡麻マヨサラダ 味噌汁 (バナナ)	茹でとうもろこし お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌 かに かまぼこ 豆腐	・米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 白ごま マヨネーズ	なす キャベツ 人参 切干大根 きゅうり ねぎ バナナ とうもろこし
13月 土	27時 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの ナムル 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 ごま油 油 砂糖 焼麩 片栗粉	キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし パイン缶
29月	牛乳		タンダリーチキン ポテトツナサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト オレンジ お菓子、麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 プレーンヨーグルト 味噌 豆腐 油揚げ ヨーグルト	・米 じゃがいも パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり トマト オレンジ	
30月	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め キャベツのさっぱりサラダ すまし汁 (オレンジ)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚もも肉 味噌 厚揚げ 卵	・米 ごま油 三温糖 油 焼麩 小麦粉 砂糖 パター	キャベツ たら きゅうり コーン缶 オレンジ 小松菜	
31月	ヨーグルト		魚の地中海風ソテー スパゲティサラダ ポテトスープ (トマト)	洋風ずし 麦茶	・ヨーグルト 切り身魚 ロースハム ベーコン 卵 豚ひき肉	・食パン ・マーガリン 油 パター ・ジャム 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 じゃがいも スパゲティ米	生姜 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ きざみのり	

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

令和6年7月
秦野市保育こども園課

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかり摂りがちになってしまいます。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べよう

夏野菜には、夏バテ予防に有効なビタミンB1、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルが豊富で、夏場に欠かせない水分もたくさん含まれています。夏バテをしないように旬の夏野菜を食べましょう。

野菜の特徴

ナス

ミネラルや食物繊維が多く含まれ、体内の塩分濃度を調節したり、腸内環境を整える働きがあります。また、皮に含まれるポリフェノール成分は、老化の原因となる酸化を抑制する効果があるといわれています。



キュウリ

約95%が水分ですが、ミネラル類も含まれており、汗をかいた後の水分補給にも良いです。また、疲労回復やむくみ改善、体を冷やしてくれる働きなどがあります。



トマト

豊富に含まれるリコピンには、免疫機能の低下や老化などの原因となる活性酸素の働きを抑制する作用があります。



トウモロコシ

皮の緑色が鮮やかで、先端のひげが茶～黒褐色のものが完熟のサインです。野菜の中でも糖質が多く、エネルギーが高めです。



ゴーヤ

独特な苦味が特徴です。苦味の成分は胃液の分泌を促して食欲を増進させます。わたと種を取り除いて塩で揉むと苦味が和らぎます。イボがしっかりとっていて、緑色が鮮やかなものが新鮮です。



スイカ

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。疲労回復や利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。シマ模様の黒い部分が色濃く、緑との境目がはっきりしていると甘味が強いです。



参考：農林水産省aff、日本植物生理学会Q&A

熱中症対策

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の熱中症予防、対策をおこなう必要があります。

水分をこまめにとりましょう
新陳代謝が活発なため、汗や尿として体からでていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、水分補給を心掛けましょう。

遊ぶ時も油断しない
遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。遊びに夢中な場合は、休憩や水分補給をすすめましょう。また、屋内も油断せず、屋外と同じ対策を意識しましょう。

熱や日ざしから守ろう
子どもは、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。また、背が低い子どもは地表から熱を受けやすくなります。子どもの高さでの気温や湿度に気をつけましょう。

今月の献立から

《材料・4人分》

鶏もも肉 240g (1枚)
小麦粉 12g (大1小1)
茄子 100g (1本)
油 小2 (8g)
ケチャップ 小1と1/2 (8g)
醤油 小1弱 (5g)
酢 小1 (5g)
砂糖 大1 (9g)
片栗粉 小1と1/2 (4g)

★鶏肉と茄子の甘酢炒め

作り方

- ① 茄子は一口大の乱切り、鶏肉も一口大に切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 油をフライパンにひき、鶏肉、茄子の順に炒め、火が通ったら混ぜ合わせた調味料を加えて炒める。

