



令和2年度

# 7月 給食だより

相浦保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                      |  |                      | 献立材料名                                 |                         |   |
|----|----|--------------------------|--|----------------------|---------------------------------------|-------------------------|---|
|    |    | 10時おやつ                   | 昼食                                     | 3時おやつ                | 血や肉をつくる                               | 力や体温となる                 | からだの調子をよくする   |
| 1  | 水  | 牛乳<br>パン                 | 冷やし中華<br>豚肉と野菜の生姜炒め ミニゼリー              | お茶<br>冷やしぜんざい        | ロースハム 卵 豚肉 小豆                         | 中華麺 米<br>団子の粉           | きゅうり もやし キャベツ 人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン しょうが                                    |
| 2  | 木  | お茶<br>せんべい               | ハンバーグ 和風スープ<br>ベジタブルソテー のり すいか         | アイスマルク<br>サブレ        | 合いひき肉 豆腐 卵<br>脱脂粉乳                    | バター 米                   | 玉ねぎ 人参 えのき しそ<br>しいたけ わかめ コーン缶<br>グリーンピース のり すいか                        |
| 3  | 金  | ミルクココア                   | エビフライ ワカメと玉ねぎのみそ汁<br>納豆みそ レタス パイン缶     | フルーツヨーグル<br>ト        | エビ 豆腐 納豆<br>豚ひき肉 ヨーグルト                | 米                       | わかめ 玉ねぎ しょうが<br>こねぎ レタス みかん缶<br>バナナ もも缶 パイン缶                            |
| 4  | 土  | 牛乳                       | 卵焼き ミートボール ウィンナー<br>枝豆 果物              | 牛乳<br>お菓子            | 卵 合いひき肉 ウィンナー<br>牛乳                   | 米                       | ミニトマト 枝豆 パナナ  |
| 6  | 月  | 牛乳<br>クッキー               | 親子丼 人参サラダ サラダ菜 いりこ<br>南瓜のオリーブオイル焼き りんご | ミルクココア<br>バナナ        | 鶏もも肉 卵 いりこ<br>脱脂粉乳                    | オリーブ油 米                 | 玉ねぎ 人参 パセリ かぼ<br>ちや サラダな りんご パナナ  |
| 7  | 火  | ぶどうジュース                  | 行事食七タそうめん 焼きししゃも<br>肉じゃが プチトマト オレンジ    | 牛乳<br>黒ゴマクリームサンド     | ハム 卵 豚肉<br>ししゃも(白身魚) 牛乳<br>生クリーム      | 素麺 したらき<br>じゃが芋 食パン 米   | 人参 オクラ 玉ねぎ ミニマ<br>ト<br>グリーンピース オ<br>レンジ                                 |
| 8  | 水  | 牛乳<br>パン                 | 田舎煮 きゅうりとイカの酢の物<br>黄桃缶                 | アイスマルク<br>きな粉団子      | ちくわ 生揚げ いか<br>脱脂粉乳 きな粉                | こんにやく 里芋 米<br>はるさめ 団子の粉 | たけのこ 人参 いんげん<br>わかめ きゅうり もも缶詰   |
| 9  | 木  | アイスマルク<br>サブレ            | 麻婆豆腐 ひじき煮 スライスきゅうり<br>みかんヨーグルト         | 牛乳<br>お好み焼き          | 合いひき肉 豆腐 丸天<br>ヨーグルト 牛乳 卵<br>チーズ ベーコン | こんにやく 薄力粉<br>米          | 玉ねぎ 人参 干しいたけ<br>こねぎ ひじき 絹さや きゅう<br>り みかん缶詰 キャベツ 青                       |
| 10 | 金  | ヤクルト                     | 誕生会 カレーライス(具材はバイキン<br>グ) スパゲティサラダ すいか  | アイスクリーム              | 合い挽き肉 うずら卵<br>ウィンナー 牛乳 ハム             | じゃが芋 パスタ麵<br>米          | 玉ねぎ 人参 コーン缶<br>グリーンピース きゅうり<br>キャベツ すいか                                 |
| 11 | 土  | 牛乳                       | じゃが芋とワカメのみそ汁<br>五目豆 オレンジ               | 豆乳<br>お菓子            | 油揚げ 大豆 丸天<br>鶏肉 調整豆乳                  | じゃが芋 板こんにやく<br>米        | わかめ 玉ねぎ こねぎ ごぼ<br>う レンコン 人参 昆布 果物                                       |
| 13 | 月  | ミルクココア<br>クッキー           | 中華丼 春雨サラダ いりこ パナナ                      | 牛乳<br>きな粉かぼちゃ        | 豚肉 うずら卵 えび<br>あさり いか ハム いりこ<br>牛乳 きな粉 | はるさめ 米                  | きくらげ たけのこ にんじん<br>玉ねぎ 干しいたけ 白菜<br>人参 きゅうり かぼちや                          |
| 14 | 火  | バナナ                      | 鮭の塩焼き パンプキンスープ<br>筑前煮 梅納豆 パイン缶         | 牛乳<br>スティック野菜        | 鮭 鶏肉 丸天 納豆<br>牛乳 魚肉ソーセージ              | 板こんにやく 里芋<br>米          | 玉ねぎ かぼちや パセリ たけのこ 人<br>参 干しいたけ レンコン ごぼう いん<br>げん 梅 パイン缶詰 大根 きゅうり<br>バナナ |
| 15 | 水  | 牛乳<br>パン                 | スパゲティナポリタン たまごスープ<br>チーズ 白桃缶           | アイスマルク<br>昆布 クッキー    | ベーコン 卵 チーズ<br>脱脂粉乳                    | スパゲティ 米                 | 玉ねぎ じめじ ピーマン トマ<br>ト パセリ 人参 えのき こね<br>ぎ もも缶詰 昆布                         |
| 16 | 木  | 牛乳<br>ソーセージ              | 唐揚げ 南瓜のみそ汁<br>豆腐サラダ バナナ                | 牛乳<br>おにぎり           | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>ハム 牛乳                    | 米                       | 日本かぼちや 玉ねぎ こねぎ<br>きゅうり わかめ 人参<br>黄ピーマン パナナ                              |
| 17 | 金  | ヤクルト                     | 魚のみそ焼き かき玉汁<br>ごぼうサラダ レタス りんご          | 牛乳<br>米粉のパウンドケー<br>キ | 魚 卵 かつお削り節<br>ハム 牛乳                   | 米粉 米油 米                 | 玉ねぎ 人参 みつば ごぼ<br>う きゅうり レタス りんご   |
| 18 | 土  | 牛乳                       | オープンオムレツ<br>きゅうりとトマトのドレサラ 果物           | 牛乳<br>お菓子            | ベーコン 卵 チーズ 牛<br>乳                     | じゃが芋 米(パン)              | 人参 玉ねぎ ピーマン トマ<br>ト きゅうり コーン缶 バナナ                                       |
| 20 | 月  | お茶<br>せんべい               | タコライス<br>冷奴(こねぎ・かつお節) いりこ              | 牛乳<br>ピザパン           | 合肉 チーズ 豆腐 いり<br>こ<br>ベーコン 牛乳          | 食パン 米                   | 玉ねぎ レタス トマト ピーマ<br>ン 人参 セロリー トマト こ<br>ねぎ                                |
| 21 | 火  | <b>行事食 夏祭りごっこ お楽しみ給食</b> |  |                      |                                       |                         |   |
| 22 | 水  | 牛乳<br>パン                 | 冷やし麦 ピーマンの昆布和え<br>ウィンナー バナナ            | フルーツ寒天               | かまぼこ ウィンナー                            | 素麺 米                    | 玉ねぎ 干しいたけ わかめ こ<br>ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 昆<br>布 寒天 バナナ もも缶 バ                  |
| 25 | 土  | 牛乳                       | チーズコロケ ワカメスープ<br>線野菜 果物                | 牛乳<br>お菓子            | 合い挽き肉 チーズ<br>卵 牛乳                     | じゃが芋 米(パン)              | 玉ねぎ 人参 カットわかめ<br>えのき みつば キャベツ<br>きゅうり 果物                                |
| 27 | 月  | ヤクルト                     | ハヤシライス マカロニサラダ<br>いりこ りんご              | アイスマルク<br>トウモロコシ     | 豚肉 ハム いりこ<br>脱脂粉乳                     | マカロニ 米                  | 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり<br>人参 キャベツ りんご<br>トウモロコシ                               |
| 28 | 火  | アイスマルク<br>サブレ            | アジの南蛮漬け オクラとなめこのみそ<br>汁 のり納豆 パイン缶      | 牛乳<br>あんパン           | あじ(白身魚) 納豆 牛乳<br>卵 こしあん               | 薄力粉 強力粉<br>バター 米        | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>黄ピーマン なめこ オクラ<br>こねぎ のり パイン缶詰                            |
| 29 | 水  | 牛乳<br>パン                 | ミートスパゲティ じゃがチーズ<br>レタス みかん缶            | きな粉ミルク<br>せんべい       | 合いひき肉 チーズ 卵<br>脱脂粉乳 きな粉               | スパゲティ じゃが<br>芋 米        | 人参 玉ねぎ トマト レタス<br>みかん缶詰   |
| 30 | 木  | ミルクココア                   | 涼拌豆腐 茄子のみそ炒め<br>プチトマト バナナ              | 牛乳<br>シリアルクッキー       | 豆腐 卵 ハム 牛乳                            | 薄力粉 バター<br>コーンフレーク 米    | きゅうり もやし なす 人参<br>玉ねぎ ミニトマト パナナ   |
| 31 | 金  | 牛乳<br>ウエハース              | ちくわの甘辛煮 ワカメと豆腐のみそ汁<br>春雨の中華和え レタス すいか  | フルーツ白玉               | ちくわ 豆腐 ハム                             | はるさめ 団子の粉<br>米          | わかめ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ<br>レタス すいか パナナ パイン缶詰<br>メロン みかん缶詰 さんらん缶詰           |

熱中症予防のための水分補給：それぞれの性質を知り適切に行うことが大切です。

は手作りのおやつです。

### 《水》

熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません。

### 《お茶》

麦茶が最適です。カフェインやタンニンが含まれず、赤ちゃんにも安心して飲ませられます。麦茶独特の香り(アルキルピラジンという成分)は、血液の流れをよくする作用もあり、夏ばて解消や疲労回復効果もあります。緑茶、紅茶などは利尿作用があるカフェインを含むので、脱水予防には不適です。

### 《ミネラルウォーター》

カルシウムとマグネシウムの含有量によって、少ないものを軟水、多いものを硬水といいます。軽い運動時はどちらでもよいのですが、激しい運動の場合は、硬水に糖分と塩分を加えるとよいでしょう。



### 《イオン飲料(スポーツ飲料)》

糖分が含まれていて飲みやすく、ナトリウムなどの電解質の吸収もよいため、運動時に適した飲料です。小児用とおとな用があり、おとな用は塩分、糖分が多く含まれています。日常的に水がわりに飲むと血糖値が高くなったり、虫歯、肥満になったり、ビタミンB<sub>1</sub>不足による脳障害を起こしたりする原因にもなりますので、飲みすぎには注意してください。

### 《経口補水液》

不足している電解質や水分の吸収を早めます。軽度から中等度の脱水状態の時にゆっくり飲ませることで、点滴が不要になることもあります。ゼリー状で飲みやすいように味をつけてあるものもあります。