



# 給食献立表



田上幼稚園  
田上キッズ保育園

日	曜	行事など	献立	主な材料
1	水		あんかけ焼きそば 春巻き くだもの いりこ 麦茶	揚げ麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かまぼこ もやし 春巻き
2	木	誕生会	パン 鶏のから揚げ わかめスープ コールスローサラダ いりこ 麦茶	パン 鶏のから揚げ キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ わかめ 人参 ごま
3	金		親子丼 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 鶏肉 たまご 玉ねぎ かまぼこ 葱 ほうれん草 ベーコン 大根 人参 わかめ 味噌
4	土			
5	日			
6	月		ごはん ぶりの揚げ煮 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 ぶりの揚げ煮 マカロニ きゅうり 人参 キャベツ ハム コーン缶 マヨネーズ 小松菜 あげ 味噌
7	火		冷やし中華 餃子 くだもの いりこ 麦茶	中華麺 鶏ささみ ハム きゅうり もやし わかめ 干しいたけ かにかま たまご 冷やし中華のたれ 餃子
8	水		ごはん ひじきの煮物 お魚ナゲット キャベツのみそ汁 いりこ 麦茶	白米 ひじき 合挽 水煮大豆 あげ こんにやく お魚ナゲット キャベツ 人参 味噌
9	木		ごはん 鶏と野菜のつくね いりこ ポテトサラダ 麩のみそ汁 麦茶	白米 鶏と野菜のつくね じゃがいも きゅうり 人参 キャベツ ハム マヨネーズ わかめ うずまき麩 味噌
10	金		三色丼 きゅうりのおかか和え 根菜のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 鶏ひき肉 鮭フレーク たまご いんげん きゅうり かつおバック ごぼう 玉ねぎ 人参 わかめ 味噌
11	土			
12	日			
13	月		わかめごはん きんぴらごぼう 肉団子スープ いりこ 麦茶	白米 わかめごはんのもと ごぼう 豚肉 人参 糸こんにやく ごま チキンボール 玉ねぎ 人参 ほうれん草 春雨
14	火		ごはん 白身魚フライ 中華きゅうり 厚揚げのみそ汁 いりこ 麦茶	白米 白身魚フライ きゅうり 人参 ごま 厚揚げ わかめ 味噌
15	水		ごはん 肉じゃが ならもやし炒め あげのみそ汁 いりこ 麦茶	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 糸こんにやく いんげん もやし なら わかめ あげ 味噌
16	木		野菜うどん がね くだもの いりこ 麦茶	うどん 花かつお 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 あげ がね
17	金	終業式(午前保育)		



## なつやすみ



### お弁当作りで 注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、こまめな水分補給と栄養バランスの取れた食事を取り、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏の飲み物 選び方

暑い夏はこまめな水分補給が大切です。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知り、そのときにあった物を選ぶようにしてみましょう。

**麦茶**

ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

**牛乳・ジュース**

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

**スポーツ飲料**

ミネラルを含むため、発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

**経口補水液**

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

### 給食の献立レシピ【やみつきキャベツ】

<材料(4人分)>

- ・キャベツ 150g
- ・人参 50g
- ・塩昆布 5~8g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

<作り方> ※鶏からスープの素がない場合は、和風だしでも可

- ① キャベツを2cm幅のざく切りにし、にんじん1cm幅の正方形のスライス(いちょう切りでも可)にする。
- ② キャベツと人参を茹でる。
- ③ 茹でた野菜を流水で冷まして水気をしっかりと切る。
- ④ ③に塩昆布を混ぜ合わせる。
- ⑤ Aの調味料を混ぜてから④に混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にごま油を入れて、混ぜ合わせて完成。

### 7月7日 七夕

七夕は、夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。その昔中国で7月7日に「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように練って伸ばしたものを食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。

#### 旬の食材 とうもろこし

6月下旬から8月中旬が旬の時期です。食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含み、生活習慣病や疲労回復、腸内環境改善など多くの健康効果があります。

とうもろこしご飯やバター醤油で焼いても美味しいです。ぜひ、お家でも旬の食材を取り入れて楽しみましょう。