



# 7月 献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	2 鉄入りビスケット	3 豆乳ウエハース	4 丸ポウロ	5 マンナ	6 こざかなせんべい	7
昼食	夏野菜カレー コーンスープ ゴーヤーサラダ	ごはん ジャが芋の味噌汁 うじら豆腐 小松菜炒め みかん缶	ごはん 納豆 わかめの味噌汁 キャベツサラダ 鶏手羽元のさっぱり煮 トマト	ごはん キャベツの味噌汁 中華風揚げ魚 黄桃 切り干し大根のサラダ	ごはん セタそうめん汁 ハンバーグ 野菜ソテー さくらんぼ パイン缶	親子たなばた会
3時のおやつ	スコーン ミルク	亀の甲せんべい パナナ ミルク	ピザ風包み揚げ ぶどう ミルク	ココアマフィン ミルク	青りんごゼリー カルシウムせんべい	
朝のおやつ	9 胚芽ビスケット	10 たまごぼろ	11 プルーン	12 ひじきスティック	13 Feウエハース	14
昼食	くふぁジュシー 山東菜味噌汁 肉かぼちゃ パイン缶 きゅうりの和え物	ごはん 冬瓜の味噌汁 さばの照焼き みかん缶 ひじきの旨煮	ごはん 手作りふりかけ じゃが芋とコーンのスープ トマト ポークチャップ 枝豆の白和え	お弁当会	ごはん ジャが芋の味噌汁 マーボー豆腐 ミニゼリー 春雨の酢の物	ナポリタン 卵スープ
3時のおやつ	ゴーヤーチップス 豆乳	黒糖バナナケーキ ミルク	モロヘイヤの手チミ ミルク		マリービスケット ヨーグルト	タンナファクルー オレンジ ミルク
朝のおやつ	16  海の日	17 ソフトせんべい	18 豆乳	19 こざかなせんべい	20 動物ビスケット	21
昼食		ビーフカレー モーウイサラダ きになる野菜	ごはん ふりかけ イナムドゥチ パイン缶 ゴーヤーチャンプルー	ごはん チンゲン菜の味噌汁 焼チキン南蛮 トマト ひじきサラダ	お子様ランチ 野菜スープ コロッケ 大豆サラダ スイカ	ジューシー アーサ汁
3時のおやつ		米粉蒸しパン ミルク	もちもちポールドーナツ りんご ミルク	ビスコ パナナ ミルク	チーズケーキ ミルク	いちごジャムパン ミルク
朝のおやつ	23 はちャ棒	24 飲むヨーグルト	25 マンナ	26 クラッカー	27 ミニゼリー	28
昼食	ごはん 中華風コーンスープ レバーフライ 中華きゅうり パイヤイりちー	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭のポテト焼き 黄桃 野菜炒め	ごはん 大根の味噌汁 筑前煮 ミニゼリー ブロッコリーの土佐マヨ和え	ごはん 沖縄風味噌汁 白身魚のパン粉焼き オクラの和え物 パイン缶	ごはん わかめの味噌汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー みかん缶	ハヤシライス わかめスープ
3時のおやつ	手づくりちんすこう バナナ ミルク	冷やしぜんざい 塩せんべい	ゴマフレーク りんご ミルク	お米deシークワサータルト ミルク	牛乳もち さくふわせんべい りんごジュース	きな粉クリームパン ミルク
朝のおやつ	30 野菜スティック	31 パナナ	 <p>梅雨明け後は急に日差しが強くなり蒸し暑い日が続きます。暑さに体が慣れないこの時期が、もっとも熱中症の危険が高いと言われています。体力の弱い乳幼児は特に注意が必要です。水分補給・食事・睡眠に気をつけて体調を整えてあげましょう。</p>			
昼食	焼うどん 野菜と卵のスープ ヨーグルト	ごはん 豚汁 魚の味噌マヨ焼き エンサイの炒め物 黄桃				
3時のおやつ	じゃこおにぎり くわ茶	大学芋 オレンジ 牛乳				



# 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
02月	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、無塩バター、押麦、三温糖、油、⑥鉄入りビスケット	合びき肉、卵、プレーンヨーグルト、シーチキン、保育乳、わかめ	玉ねぎ、クリームコーン缶、ヘチマ、人参、太もやし、なす、トマト、コーン缶、ゴーヤー
03月	胚芽米、じゃがいも、長いも、揚げ油、油	豆腐、白身魚すり身、ベーコン、卵、保育乳、わかめ	小松菜、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、人参、ねぎ、ひじき、バナナ
04月	胚芽米、おぎょうざの皮、ごまドレッシング、三温糖、油、新玄	鶏手羽元、豆腐、納豆、ピザ用チーズ、しらす干し、保育乳、わかめ	ぶどう、キャベツ、トマト、人参、コーン缶、ほうれん草、もやし、コーン缶、ピーマン、ねぎ
05月	胚芽米、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、無塩バター、揚げ油、押麦、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	さば(切り身/骨なし)、卵、油揚げ、スライスハム、保育乳	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、千切り大根(乾)、長ねぎ、ねぎ
06月	胚芽米、そうめん、有塩バター、油、新玄	星形ハンバーグ(卵乳不使用)、豆腐	チンゲン菜、オレンジ、アメリカンチェリー、にんじん、ほうれん草、コーン缶、わかめ
07月	ロールパン、じゃがいも、油	ウィンナー、ピザ用チーズ、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、ピーマン
09月	胚芽米、コーンフレーク、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、新玄	豆腐、豚Bロース スライス、グーヤー、O豆乳、わかめ	栗かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤー、玉ねぎ、人参、山東菜、いんげん、ひじき
10月	胚芽米、小麦粉、春雨、無塩バター、O粉黒糖、O三温糖、砂糖、油、新玄	さば、O卵、竹輪(無卵白)、O保育乳	冬瓜、人参、バナナ、れんこん、むぎ枝豆、ひじき、ねぎ
11月	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ごま、ごま油、O片栗粉、三温糖、油、Oグラニュー糖	Bロース スライス、木綿豆腐、牛乳、O卵、Oスキムミルク、しらす干し、刻みのり	クリームコーン、コーン、にんじん、トマト、スライスマッシュルーム、玉ねぎ、Oモロヘイヤ、むぎ枝豆、O長ねぎOしょうが、Oパルメザン(乾)
12月	胚芽米、油、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、三温糖	キングフィレ、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト	Oりんご、アヲカ、小松菜、えのきだけ、トマト、コーン、にんじん、玉ねぎ、きゅうり
13月	胚芽米、じゃがいも、春雨、砂糖、三温糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、O保育乳、わかめ(乾)	Oオレンジ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
14月	スバゲティ、マーガリン、三温糖、油	ウィンナー、牛乳、卵、わかめ(乾)	玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮、長ねぎ
17月	胚芽米、じゃがいも、米粉(製菓用)、O紅芋、O三温糖、押麦、O油、小麦粉	牛ロース薄切り、O調製豆乳、スライスハム、O保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	モウワイ、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり
18月	胚芽米、ホットケーキ粉、Oタピオカでん粉、O揚げ油、O三温糖、油	厚揚げ、グーヤー、O絹ごし豆腐、卵、豚三枚肉、おろしわかまほこ、O牛乳、A-1、Oきな粉、O豆乳	ゴーヤー、冬瓜、イナムドゥウ用切りこんにゃく、玉ねぎ、干し椎茸
19月	胚芽米、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、すりごま(白)	鶏もも肉、卵、大豆水煮、A-1、かにかまほこ、油揚げ、O保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	トマト、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ひじき、ねぎ、バナナ
20月	胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、新玄、ごま油	大豆水煮、合びき肉、ベーコン、竹輪(無卵白)、しばえび、卵、シーチキン、O保育乳	スイカ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、人参、ひじき、レモン果汁
21月	胚芽米	絹ごし豆腐、アーサ(素干)	人参、むぎ枝豆(冷凍・塩なし)、ひじき
23月	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、O三温糖、揚げ油、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豚Bロース、卵、ベーコン、棒かまほこ(卵なし)、O保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	パプリカ、きゅうり、刈り干し、人参、トマト、にら、ねぎ、バナナ、栗かぼちゃ、トマト
24月	胚芽米、じゃがいも、O粉黒糖、O白玉粉、有塩バター、O押麦、油	生鮭、厚揚げ、Oあずき(乾)、ベーコン、牛乳、わかめ(乾)、あおりのり	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、ピーマン、ねぎ
25月	胚芽米、重曹、O白炒りごま、O黒炒りごま、Oアヲカ、Oコラーゲン、マヨネーズ、三温糖、マーガリン	鶏もも肉、竹輪、油揚げ、O保育乳、わかめ、絹ごし豆腐、鶏ささ身	Oりんご、ブロッコリー、大根、人参、コーン、いんげん、ねぎ、干し椎茸、栗かぼちゃ
26月	胚芽米、パン粉、オリーブ油	メルルーサ、豆腐、グーヤー、粉チーズ、O保育乳	大根、オクラ、人参、山東菜、パプリカ(赤)、ねぎ、にんにく、パセリ
27月	胚芽米、じゃがいも、Oタピオカでん粉、O黒砂糖、O砂糖、油、砂糖、新玄	O牛乳、豚肩ロース、ベーコン、Oきな粉、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、長ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
28月	胚芽米、油	牛ロース薄切り、キングフィレ	玉ねぎ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、しめじ、栗かぼちゃ
30月	ゆでうどん、O米、O白炒りごま、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、Oしらす干し、ウィンナー、O焼きのり、あおりのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜
31月	Oさつまいも、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、O油、O粉黒糖、油、O黒炒りごま	キングフィレ、グーヤー、ウィンナー、O牛乳	アヲカ、人参、トマト、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、バナナ

## 子どもと食事づくりを楽しみましょう

乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

## ★食事づくりに参加するメリット

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果(平成27年)によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。

### 1 食への関心が高まります

子どもにとって「食事づくり」は、五感を刺激する魅力的な行為。食品スーパーでは、生魚売り場で、「一匹」の魚を見てから「切り身」を選んだり、カラフルな色の食材を見たり。家庭では食材に直接触れ、においを嗅いだり、実際に味見をしたり。料理を食べるまでのさまざまな体験を通して食への関心は自然に高まります。



### 2 苦手な食べ物が少なくなります

人は、嫌悪感を頂く食べ物でも、「繰り返し食べること」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります! 目にする頻度が高いと、その感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いをなく、何でもおいしく食べることができるようになります。

### 3 食を話題にする機会が増えます

子どもが食事づくりに参加することで、家庭での「食」の話題が多くなります。食の話題を共有すること、誰かと一緒に食べることは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。

今日は何を食べようか?

暑いから〇〇にしましょう。

今の季節は〇〇がおいしい



お魚がおいしいそうだね

栄養がたっぷり  
葉っぱを食べよう!

### 4 子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分ができる!」という感覚です。

小さな赤ちゃんが、周囲の大人に、「すごいね〜」と言われ、褒められた時に、自分で拍手することがよくあります。幼児期になると、さらに課題をクリアした時の満足感はアップ!

子どもは成功体験を積み重ねることで、様々なことに挑戦したり、頑張ることができるようになります。

毎日の食事づくりは、子どもが「やればできる!」をたくさん経験できる絶好の機会です。

## ★子どもにできるお手伝いは?

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることもあります。そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

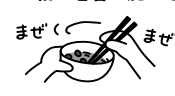
- ・炊飯器や電子レンジのボタンを押す
- ・水を入れたボウルでトマトのへたをとり洗う
- ・サラダの「レタス」や「のり」をちぎる



- ・卵の殻をむく



- ・納豆を箸で混ぜる



- ・机をふき、お箸を並べる



- ・食器を運ぶ



☆☆毎月19日は食育の日です☆☆