令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

７月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名				おやつ	
			熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1	土	ツナロールパン 牛乳　やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
3	月	切干大根ご飯　あわせみそ汁 ごま風味野菜サラダ　ミニゼリー	米 三温糖 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 超熟ロール 菜種油	鶏挽肉 ミックスみそ 牛乳 ウインナー	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース 玉葱 ほうれん草 ねぎ きゅうり 果汁100%ゼリー キャベツ イチゴジャム	しょうゆ 塩 削り節 米酢 ケチャップ	牛乳	牛乳 手作りｳｨﾝﾅｰﾄﾞｯｸﾞ(以上児) ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ(未満児)
4	火	ドライカレー キャベツとパインのサラダ 豆腐と野菜のスープ	米 菜種油 三温糖 かぼちゃボーロ 元気小粒揚げ	豚挽肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし キャベツ パイン（缶） チンゲンツァイ	塩 ｶﾚｰﾙｳ ｹﾁｬｯﾌﾟ 米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ 元気小粒揚げ
5	水	ゆかりご飯　米パン粉白身魚フライ ボイルキャベツ　すまし汁	米 菜種油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ おこめせん人参＆南瓜	ホキ米パン粉フライ やわらかﾌﾟﾁとうふ わかめ 牛乳	ゆかり キャベツ きゅうり えのきたけ 人参 ねぎ とうもろこし	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 とうもろこし おこめせん人参＆南瓜(1歳児)
6	木	豚丼　甘酢あえ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖	豚平切肉 しらす干し 松山あげ ミックスみそ 牛乳	糸こんにゃく 玉葱 人参 生姜 とうもろこし きゅうり 小松菜 えのきたけ フルーチェの素ﾐｯｸｽｵﾚﾝｼﾞ みかん（缶）	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	お茶 オレンジフルーチェ
7	金	七夕そうめん　星形ポテト 七夕デザート　<七夕メニューの日>	ひや麦 三温糖 北海道星形ポテト 菜種油 七夕デザート 星っこ	ロースハム 牛乳	とうもろこし きゅうり トマト 干椎茸 人参 すいか	しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳	お茶　すいか 星っこ
8	土	ポテトベーコンパン 牛乳　ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
10	月	白飯　梅しそ唐揚げ 小松菜のおかか和え　みそ汁	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 じゃが芋 きなこせんべい	鶏もも肉 かつおパック わかめ 豆みそ 牛乳	国産ねりうめ（しそ入り） 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 玉葱 バナナ	しょうゆ みりん 酒 米酢 削り節	牛乳	牛乳　バナナ きなこせんべい
11	火	うす切りスライス食パン　手作りポテトコロッケ ボイルキャベツ　野菜スープ	食ﾊﾟﾝ じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 三温糖	豚挽肉 ベーコン ｶﾞｾﾘﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ｵﾆｵﾝｿﾃｰ キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし 黄桃（缶） パイン（缶） みかん（缶）	塩 ケチャップ 濃口ｿｰｽ 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
12	水	麦ご飯　煮魚　ささげのごま和え 元気みそ汁　とろけるプリン	米 押し麦 三温糖 すりごま お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味 元気ミニいも花子	赤魚 松山あげ 豆みそ とろけるプリン 牛乳	生姜 じゅうろくささげ 緑豆もやし 西洋かぼちゃ なす モロヘイヤ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ ミニいも花子
13	木	チキンライス ミニトマト フライドポテト コンソメスープ 白桃フレッシュゼリー <誕生会>	米 菜種油 三温糖 ナチュラルカットポテト 白桃フレッシュ コーンフレーク ソフトな塩せん	鶏挽肉 ベーコン 豆乳アイス チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ミニトマト キャベツ みかん（缶）	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 豆乳ミニパフェ(以上児) チチヤスヨーグルト(未満児) ソフトな塩せん(未満児)
14	金	ゆかりご飯　肉じゃが　あわせみそ汁 冷凍みかん（以上児）　オレンジ（未満児）	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい	豚平切肉 厚揚げ ミックスみそ 牛乳	ゆかり 人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース なす えのきたけ 小松菜 ねぎ 冷凍みかん オレンジ	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい
15	土	ウインナーロールパン 牛乳　りんごゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
18	火	白飯　うま煮　みそ汁 キャンディチーズ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 わらび粉	鶏もも肉 焼竹輪 厚揚げ 切り昆布 わかめ 豆みそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ きな粉 牛乳	人参 たけのこ 板こんにゃく 干椎茸 グリンピース 玉葱 オクラ	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 わらびもち
19	水	シンデレラカレー　ごぼうのサラダ チチヤスヨーグルト <食育メニューの日>	米 菜種油 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 三温糖	豚平切肉 ロースハム チチヤスヨーグルト 牛乳	西洋かぼちゃ なす 青ピーマン 人参 玉葱 ごぼう きゅうり とうもろこし パイン（缶） みかん（缶） 黄桃（缶） 粉寒天	塩 濃口ｿｰｽ 野菜ブイヨン カレールウ しょうゆ	牛乳	お茶 牛乳かんフルーツポンチ
20	木	うす切りスライス食パン　拌八宝 わかめスープ	食ﾊﾟﾝ じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 紫芋ふんわりせんべい ミニのりすけ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ えだまめ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 えだまめ(以上児) 紫芋ふんわりせんべい(未満児) ミニのりすけ
21	金	菜めし　チャンプルー あわせみそ汁　メロン	米 菜種油 じゃが芋 ライスクッキーいちご キヌアあられ塩味	やわらかﾌﾟﾁとうふ 豚平切肉 焼竹輪 かつおパック わかめ ミックスみそ 牛乳	菜めし にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー えのきたけ メロン	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ライスクッキーいちご キヌアあられ塩味
22	土	エッグバンズパン 牛乳　みかんゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
24	月	高野豆腐ご飯 切干大根サラダ　みそ汁	米 菜種油 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ きらきらｺｰﾝのおほしさま ザラメせんべい	豚平切肉 高野豆腐 ツナ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 切干し大根 きゅうり とうもろこし なす ぶなしめじ 玉葱	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 きらきらｺｰﾝのおほしさま ザラメせんべい
25	火	冷やし中華　揚げシューマイ プチりんごゼリー	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 うす焼サラダせんべい サクッとあられ	ロースハム 国産ﾎﾟｰｸしゅうまい 牛乳	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし プチ国産りんごゼリー	削り節 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 うす焼サラダせんべい サクッとあられ
26	水	夏野菜のかき揚げ丼 あわせみそ汁　ハムと胡瓜の酢の物	米 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 じゃがいもおかき	焼竹輪 わかめ ミックスみそ ロースハム 牛乳	玉葱 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん オレンジ	しょうゆ みりん 塩 削り節 米酢	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) じゃがいもおかき
27	木	しらすコーンご飯　鶏のかわり揚げ ボイル野菜　トマトスープ	米 薄力粉 菜種油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまポテト	しらす干し 炊き込みわかめ 鶏胸肉 ベーコン 牛乳	とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲンツァイ トマト	酒 塩 カレー粉 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 さつまポテト
28	金	蒲焼きご飯　とうがん汁 胡瓜のゆかりあえ <土用の丑の日メニュー>	米 菜種油 三温糖 かたくり粉 元気ミレービスケット 発芽玄米あられ	イワシ（ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ付）　青のり 松山あげ 牛乳	とうがん 干椎茸 人参 小松菜 きゅうり ゆかり	みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 ミレービスケット 発芽玄米あられ
29	土	ツナロールパン 牛乳　ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
31	月	ハヤシライス　フレンチサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 青りんごｾﾞﾘｰの素 元気うす焼せんべい	豚平切肉 ツナ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり	塩 ハヤシルウ 野菜ブイヨン トマトピューレ 米酢	牛乳	お茶 手作り青りんごゼリー 元気うす焼せんべい

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

いつ飲む？何飲む？水分補給

水分補給は **こまめに少しずつ**

水分が足りている時はどれだけ摂っても余分な水分は排泄されます。水分はこまめに摂り、身体が失った分を補うのが基本です。

ほしがる前に 水分補給

のどが渇いている時にはすでに脱水が始まっています。子どもは自分で喉の渇きを伝えられないので、大人から促しましょう。

おすすめ！ 水分補給のタイミング

起床時　外出前後　遊びの前・間・後　入浴前後

水分補給に適した飲物

水・麦茶など砂糖の入っていない物

（赤ちゃんは母乳・ミルク）

スポーツドリンクを お茶代わりに飲んでいませんか

甘味の少ない物もありますが糖分が多く含まれます。糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。

今月の食育メニュー シンデレラカレー

シンデレラのおはなしに登場するかぼちゃが入ったカレーです。かぼちゃは夏においしい野菜の一つです。物語に出てくる食べ物を実際に食べる体験は、子どもが食に興味がもてるきっかけのひとつになります。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材 **なす**

シンデレラカレーには、日進市産なすが入る予定です。日進では、農家さんの半数以上がなすを作っているほど広く栽培され、6～10月に店頭で見かけることができます。

※都合により献立を変更することがあります。

７日 七夕（しちせき）（七夕の節句）

７月７日の星祭りを七夕といい、笹に願いごとを書いた短冊を結び、芸事の上達などを願う行事です。

七夕につきものの食べ物にそうめんがありますが、平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」としてそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般に普及したとの説があります。保育園でも７日に七夕そうめんと星形ポテトをみんなでいただきます。

7/30 土用の丑の日

梅雨明けの急に暑くなる時期である土用の丑の日に「う」のつく栄養があるものや、消化のよいものを食べると夏バテをしないとされ、なかでも「うなぎ」を食べる習慣が最もよく知られています。

園では 28 日にうなぎに見立てた「いわしの蒲焼風」をご飯の上にのせた蒲焼ご飯をいただき、暑気払いをしたいと思います。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

３日	手作りｳｨﾝﾅｰﾄﾞｯｸﾞ	ﾊﾟﾝにｳｨﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂを挟みます。
５日	とうもろこし	皮むきをします。
13日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスに飾りつけをします。