



給食だより 7月



令和5年7月3日

日の出保育園

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摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心をつくりましょう。

適した飲み物とは・・・？

☆麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

☆水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

☆スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時には向いていますが、糖質が高いため摂りすぎに注意。日常的な水分補給には適しません。

☆経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

☆牛乳、ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。



今月の郷土料理 タコライス

タコライスは、メキシコのタコスからヒントに生まれた沖縄料理で、ひき肉、レタス、トマト、チーズといったタコスの具材をご飯の上に乗せたものを言います。タコライスの「タコ」とはスペイン語で軽食という意味があります。沖縄にはチャンプル文化（ごちゃまぜにする）があり、タコスの具をご飯の上ののせて食べるようになったそうで、新しい沖縄料理として定着しています。

7月 旬の食材

野菜：えだ豆 おくら きゅうり



なす いんげん とまと

とうがん とうもろこし

パプリカ ピーマン



果物：メロン スイカ オレンジ

魚： 鮭 かじき



★お誕生日メニュー★

ちらし寿司

豆腐ハンバーグ

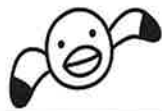
コールスローサラダ

天の川スープ

---おやつ---

七夕ゼリー





令和5年 7月献立



日の出保育園

| 日付 | 曜日 | 乳児10時 | 昼食 | おやつ | 食材 | エネルギー |
|---------------|----|-------------|---|------------------------|--|------------------------|
| 1 15 29 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 鶏五目ご飯 じゃがいもの味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 油揚げ 人参 しめじ 絹さや 醤油 三温糖 酒 かつおだし こんぶだし 味噌 じゃがいも わかめ 玉ねぎ 牛乳 せんべい | 乳:339kcal 幼:429kcal |
| 3 18 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 煮魚 おかか和え 冬瓜の味噌汁 | 牛乳 ゆでとうもろこし | 精白米 米粒麦 カレイ 醤油 酒 かつおだし キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ 三温糖 冬瓜 玉ねぎ 味噌 こんぶだし とうもろこし 牛乳 | 乳:432kcal 幼:478kcal |
| 4 19 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ りんご コンソメスープ | 牛乳 シュガートースト | スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ なす 薄力粉 無塩バター ケチャップ トマトジュース 三温糖 コンソメ ソース キャベツ きゅうり もやし 調合油 酢 食塩 こんぶだし りんご 人参 大根 食パン 牛乳 | 乳:433kcal 幼:546kcal |
| 5 20 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 鶏の照り焼き オクラのサラダ 高野豆腐の味噌汁 | 牛乳 ピーチゼリー | 精白米 米粒麦 鶏肉 酒 醤油 みりん オクラ キャベツ もやし 醤油 三温糖 高野豆腐 玉ねぎ 人参 かつおだし こんぶだし 味噌 桃ジュース 桃缶 牛乳 寒天 | 乳:347kcal 幼:417kcal |
| 6 21 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 黒糖ロール 白身魚のフライ トマトサラダ レタスのスープ | 牛乳 ピラフ | 黒糖ロール ほき パン粉 薄力粉 トマト キャベツ きゅうり ツナ缶 醤油 酢 三温糖 調合油 こんぶだし レタス 玉ねぎ 人参 コンソメ 食塩 コーン ピーマン 牛乳 | 乳:409kcal 幼:494kcal |
| 8 22 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 豆腐の中華あんかけ丼 夏野菜の味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 人参 白菜 鶏肉 玉ねぎ 木綿豆腐 中華だし ごま油 醤油 三温糖 片栗粉 なす 長ねぎ 大根 油揚げ 味噌 こんぶだし かつおだし 牛乳 せんべい | 乳:358kcal 幼:428kcal |
| 10 24 | 月 | 牛乳 乳児用菓子 | かしわ煮麺 かぼちゃのサラダ オレンジ | 牛乳 クラッカー | 冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ めんつゆ かつおだし こんぶだし かぼちゃ きゅうり マヨドレ 酢 三温糖 オレンジ 牛乳 クラッカー | 乳:337kcal 幼:428kcal |
| 11 25 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん ミートボール パプリカのサラダ オクラの味噌汁 | 牛乳 フルーツポンチ | 精白米 米粒麦 鶏挽肉 木綿豆腐 生姜 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ソース 三温糖 パプリカ キャベツ 酢 調合油 食塩 こんぶだし オクラ 人参 かつおだし 味噌 牛乳 リンゴジュース スイカ メロン 桃缶 みかん缶 | 乳:388kcal 幼:470kcal |
| 12 26 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 鯖の南蛮漬け いんげんのごま和え なすの味噌汁 メロン | 牛乳 焼きそば | 精白米 米粒麦 鯖 小麦粉 人参 玉ねぎ ピーマン 酢 三温糖 醤油 食塩 いんげん キャベツ 醤油 三温糖 すりごま ナス 長ネギ 大根 油揚げ 味噌 かつおだし 昆布だし メロン 牛乳 蒸し中華麺 ウスターソース | 乳:347kcal 幼:447kcal |
| 13 27 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | タコライス ツナとキャベツのソテー 冬瓜のスープ | 牛乳 キャロット オレンジゼリー | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト レタス チーズ ケチャップ ツナ缶 キャベツ 食塩 冬瓜 コンソメ 牛乳 オレンジジュース 寒天 | 乳:361kcal 幼:434kcal |
| 14 28 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 夏野菜カレー グリーンサラダ スイカ | 牛乳 枝豆 | 精白米 米粒麦 鶏挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ナス コーン カレールウ 調合油 調整豆乳 もやし キャベツ ブロッコリー 酢 三温糖 こんぶだし 食塩 スイカ 牛乳 枝豆 | 乳:411kcal 幼:520kcal |
| 31 | 月 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 厚揚げの中華あんかけ 切干サラダ わかめの味噌汁 | 牛乳 ココアケーキ | 精白米 米粒麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 中華だし 醤油 三温糖 酒 切干大根 小松菜 もやし わかめ ごま油 食塩 酢 しめじ 味噌 こんぶだし 純ココア 牛乳 ホットケーキミックス | 乳:348kcal 幼:444kcal |
| 誕生会 7 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | ちらし寿司 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 天の川スープ | 牛乳 七夕ゼリー | 精白米 でんぶ 人参 椎茸 絹さや 木綿豆腐 鶏挽肉 パン粉 食塩 ケチャップ キャベツ 人参 コーン きゅうり そうめん 玉ねぎ 牛乳 寒天 りんごジュース | 乳:353kcal 幼:450kcal |

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



令和5年 7月補食献立



| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な食材 |
|----------|--------|----------------|---|
| 3 18 | 月 火 | 炒飯 野菜スープ | 精白米 ツナ キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ 冬瓜 玉ねぎ とうもろこし コンソメ 塩 |
| 4 19 | 火 水 | 炊き込みご飯 味噌汁 | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ ナス キャベツ もやし 人参 大根 醤油 酒 味噌 かつおだし 昆布だし |
| 5 20 | 水 木 | 鶏塩煮麺 おかか和え | 冷麦 鶏肉 オクラ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 鶏ガラだし 食塩 ソフトおかか 醤油 三温糖 |
| 6 21 | 木 金 | 茶飯 味噌汁 | 精白米 ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし こんぶだし |
| 10 24 | 月 | かしわご飯 味噌汁 | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 椎茸 かぼちゃ 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし こんぶだし |
| 11 25 | 火 | そばろ煮麺 白和え | 冷麦 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ キャベツ オクラ 人参 麵つゆ かつおだし こんぶだし 醤油 |
| 12 26 | 水 | ピラフ コンソメスープ | 精白米 ツナ 人参 玉ねぎ ピーマン インゲン キャベツ ナス 長ネギ 大根 コンソメ 食塩 |
| 13 27 | 木 | まぜご飯 味噌汁 | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 冬瓜 味噌 かつおだし こんぶだし 醤油 酒 |
| 14 28 | 金 | みそ煮麺 浅漬け | 冷麦 鶏挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ナス もやし キャベツ ブロッコリー 味噌 かつおだし 酒 醤油 食塩 昆布だし |
| 7 31 | 金 月 | ごま塩ごはん 鶏団子汁 | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ 木綿豆腐 もやし 小松菜 こんぶだし かつおだし ごま塩 |

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。



令和5年 7月離乳食



| 日付 | 曜日 | 献立 | | 主な食材 |
|----------|--------|------------------------------|-------------------|---|
| | | 午前(10:00) | 午後(14:00) | |
| 3 18 | 月 火 | 粥 カレイの煮つけ 味噌汁 | 粥 ほうれん草のサラダ | 精白米 カレイ キャベツ 人参 ほうれん草 冬瓜 玉ねぎ とうもろこし |
| 4 19 | 火 水 | ナスのスパゲティ 野菜スープ | パンスティック 鶏そぼろ炒め | スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ ナス キャベツ きゅうり 人参 大根 食パン |
| 5 20 | 水 木 | 粥 ささみとキャベツの煮込み 味噌汁 | 粥 おかか和え | 精白米 ささみ オクラ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 おかか じゃがいも 片栗粉 |
| 6 21 | 木 金 | パンスティック 鮭のあおさ煮 レタスのスープ | 粥 トマトスープ | 精白米 食パン 鮭 トマト キャベツ きゅうり レタス 人参 玉ねぎ 青のり |
| 7 31 | 金 月 | 粥 豆腐のだしあんかけ 味噌汁 | 粥 ホットサラダ | 精白米 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 鶏肉 ソフトおかか 片栗粉 |
| 10 24 | 月 | ほうとう風煮麺 大根のコロコロサラダ | 粥 かぼちゃのミルク煮 | 精白米 冷麦 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ きゅうり 粉ミルク 片栗粉 |
| 11 25 | 火 | 粥 つくね風 味噌汁 | 粥 オクラのトロトロ煮 | 精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ キャベツ オクラ 人参 かぼちゃ 片栗粉 |
| 12 26 | 水 | 粥 白身魚の玉ねぎあん 味噌汁 | 粥 キャロットサラダ | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ ナス 大根 片栗粉 |
| 13 27 | 木 | 粥 ささみのみぞれ煮 味噌汁 | 粥 冬瓜のくたくた煮 | 精白米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 トマト レタス キャベツ 冬瓜 片栗粉 |
| 14 28 | 金 | クリームライス キャベツのスープ | 粥 ブロッコリーのポタージュ | 精白米 鶏挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ナス もやし キャベツ ブロッコリー 粉ミルク |

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)