



令和2年



7月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き オレンジ ごまじゃこサラダ 野菜スープ	ミルク クラッカー 巨峰ゼリー	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ミルク	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
2	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き りんご くーぶいりちー エイサイのみそ汁	ミルク ポーポー	紅鮭 豚肩ロース かつお節 煮干し ミルク 卵	刻み昆布 ししいたけ にんじん にら とうがん りんご ワンチューパー	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	みそ しょうゆ みりん	
3	金	胚芽ご飯 松風焼き パイン缶 人参シリシリ 南瓜の味噌汁	ミルク バナナケーキ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 煮干し ミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ ねぎ パイン缶 バナナ	精白米 きび 大麦 パン粉 三温糖 ごま ホットケーキ バター	しょうゆ みそ	
4	土	豚生姜焼き丼 切り干しサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	豆乳 焼き芋	豚肩ロース ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳	たまねぎ しょうが レタス 切り干し大根 きゅうり 昆布 にんじん みつば オレンジ	精白米 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	しょうゆ 酢 みりん	
6	月	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	長ねぎ しょうが にんにく もやしにんじん こまつな ねぎ トマト わかめ えのき オレンジ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン バター	しょうゆ 焼肉のタレ 酢 みりん	
7	火	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え 星のすまし汁 ぶどう	ミルク パナナ 星型クッキー	合い挽き肉 卵 ミルク プロセスチーズ かつお節	たまねぎ こまつな きゅうり にんじん オクラ ぶどう バナナ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 そうめん 焼きふ バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
8	水	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パイン缶 ひじき炒め しめじと豆腐のみそ汁	麦茶 小魚 豆乳ゼリー	キングクリップ 油揚げ 大豆 かつお節 沖縄豆腐 小魚 豆乳	たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ ひじき にら しめじ みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	ケチャップ 酢 みそ しょうゆ	
9	木	鮭おにぎり 鶏のレモン風味焼き 南瓜サラダ シークワサーゼリー	ミルク スイートポテト	紅鮭 鶏もも肉 ハム ミルク 卵 生クリーム	のり レモン かぼちゃ きゅうり 寒天 シークワサー	精白米 ごま マカロニ グラニュー糖 さつまいも 三温糖 バター	しょうゆ マヨネーズ	
10	金	スパゲティーミートソース りんご ヒジキサラダ ニラとコーンのスープ	麦茶 わかめおにぎり	合い挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 卵 しらす干し	なす たまねぎ にんじん わかめ トマト にんにく ひじき もやし きゅうり コーン 缶に りんご	スパゲッティ バター 三温糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉 精白米 ごま	ケチャップ 酢 みそ しょうゆ	
11	土	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 オレンジ	豆乳 シナモンロール	紅鮭 豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 豆乳 脱脂粉乳 卵	にんじん ごぼう みつば にら しょうが キャベツ たまねぎ あおさ オレンジ 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 車心 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん	
13	月	もずく丼 ゆし豆腐 りんご からし菜の胡麻マヨネーズ	ミルク 小魚 ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 小魚	もずく しょうが にんじん さやいんげん からしな きゅうり ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 薄力粉	しょうゆ みそ 酢 みりん	
14	火	おくらかけご飯 赤魚の照り焼き 五目きんぴら そうめん汁 すいか	麦茶 りんご ぜんざい	かつお節 アラスカめゆけ 豚もも肉 かつお節 いんげんまめ	オクラ つくだ煮 しょうが ごぼう にんじん ししいたけ みつば すいか りんご	精白米 大麦 きび こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま そうめん 押麦 黒糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん	
15	水	胚芽ご飯 タンドリーチキン オレンジ ゴーヤサラダ 豆苗のみそ汁	ミルク 胡麻スティック	鶏もも肉 ヨーグルト ミルク かつお節 パルメザン	にがり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ 豆苗 しめじ えのき オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 ごま ショートニング	カレー 酢 みそ しょうゆ	
16	木	7月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
17	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし膏 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな のり	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米	しょうゆ みそ 酢	
18	土	鮭じゃこご飯 肉じゃが 青菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	ミルク パナナ はと麦おこし	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 ミルク	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな オレンジ パナナ	精白米 じゃがいも しらす 油 三温糖	しょうゆ みそ みりん はと	
20	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ すいか	ミルク じゃこトースト	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク しらす干し パルメザン	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん ししいたけ にら 大根 にんにく たまねぎ すいか	精白米 きび 大麦 こんにゃく 油 食パン	しょうゆ みそ みりん	
21	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ パパイアサラダ 野菜と大豆のスープ	ミルク ひらやちー	さば ツナ缶 大豆 ミルク 卵	しょうが にんにく パパイア にんじん きゅうり たまねぎ もやし オレンジ もずくにら	精白米 きび 大麦 ごま 片栗粉 薄力粉 油	しょうゆ 酢 みそ みりん	
22	水	フィッシュバーガー パイン缶 ブロッコリーサラダ コーンスープ	麦茶 くぶあじゅーしい	脱脂粉乳 キングクリップ かつお節 豚もも肉 卵	たまねぎ ブロッコリー ひじき きゅうり トマト コーン ねぎ にんじん パセリ パイン缶	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 片栗粉 精白米	マヨネーズ 酢 みそ みりん	
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
25	土	ごぼうピラフ パイン缶 オクラのおかか和え 豆乳スープ	ミルク ウインナードック	ベーコン かつお節 鶏もも肉 豆乳 ミルク 卵 ウイナー	ごぼう ビーマン オクラ きゅうり たまねぎ しめじ パセリ パイン缶	精白米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキ粉 油	しょうゆ 酢 みりん	
27	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 ぶどう	ミルク ぶむぶむ ブルー	合い挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ えのき しめじ ねぎ ぶどう ブルー	精白米 じゃがいも バター 焼きふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ	
28	火	胚芽ご飯 魚味噌マヨネーズ焼き りんご モーウィの酢の物 豆腐のすまし汁	ミルク 黒糖カステラ	ホキ しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	モーウィ きゅうり トマト わかめ えのき しめじ ねぎ りんご 干しぶどう	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 強力粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みそ マヨネーズ	
29	水	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ からし菜炒め へちまのみそ汁パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 沖縄豆腐	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが からしな キャベツ もやし へちま	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉	しょうゆ みそ ケチャップ	
30	木	胚芽ご飯 さばのピカタ ブルー 春雨のナムル オニオンスープ	ミルク 芋餅団子	さば 卵 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク きな粉	きゅうり もやし にんじん たまねぎ パセリ ブルー	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 はるさめ ごま油 片栗粉 さつまいももち粉 三温糖	しょうゆ カレー 酢 みりん	
31	金	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 パイン缶	麦茶 チーズ とうもろこし	豚もも肉 かつお節 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ コーン缶 モーウィ トマト キャベツ しめじ	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 焼きふ	しょうゆ 酢 みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
 食材がある場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう



夏の陽ざしがまぶしい季節となり、セミも元気な鳴き声を聞かせてくれます。子ども達も元気いっぱい夏の遊びを楽しんでいます。十分な休息とバランスのとれた食事で暑さに負けない体力作りをしていきましょう。また熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けたいですね。



7月の食育目標

色々な食材に触れ、新しい献立も食べてみようとする

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

お手伝いや野菜の栽培を通して食への興味を育みましょう

お店に買い物に行くときに、旬の食材をいっしょに選んだり、簡単な料理の下準備を手伝ってもらったりすると「自分も参加している」ことに喜びを感じ、食への興味も芽生えます。

また、野菜の栽培などで自分で水かけをした物は格別美味しく頂けますね。ミニトマトやピーマンはプランターなどでも出来るのでお勧めです。

保育園では、3歳児が「ラップおにぎり」に挑戦しています。ラップでご飯を包んでギュギュっとかわいい手で握って食べています。自分で作ったおにぎりはとってもおいしそうです。4歳児は「ラップおにぎり」に加えて、給食をお弁当箱に彩り良く詰める事にチャレンジしています。「見て、おいしそうにできたよ」と、楽しそうに食べていましたよ。



夏野菜「ヘチマ」の栄養

沖縄の家庭料理にも登場するヘチマですが、水分が多くビタミンとミネラルをバランスよく含んでいるので、夏バテ防止にも効果的です。また、食物繊維が多く整腸作用に効果があるとされています。保育園の献立では夏野菜カレー、みそ汁などでおいしく頂いています。

