



令和3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	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ くーびりちー 冬瓜スープ	ミルク ひらやーちー	紅鮭 豚肩ロース かつお節 ベーコン ミルク ツナ缶 卵	刻み昆布 しいたけ にんじん にら とうがん しめじ もずく オレンジ	精白米 きび 小麦 三温糖 こんにゃく 油 薄力粉	みそ しょうゆ みりん	
2	金	夏野菜カレー パイン缶 モーウィサラダ わかめスープ	麦茶 スコーン	豚もも肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	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 わかめ えのき	精白米 小麦 きび じゃがいも 油 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 ごま油 強力粉	カレー みりん しょうゆ	
3	土	豚生姜焼き丼 オクラのおかか和え とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク パナナ 砂糖てんぷら	豚肩ロース 削り節 しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	たまねぎ しょうが レタス オクラ きゅうり 削り昆布 みつば オレンジ パナナ	精白米 油 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま	しょうゆ みりん	
5	月	キッズピビンバ えのきスープ りんご	ミルク きなこトースト	鶏むき肉 鶏むき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ りんご	精白米 小麦 三温糖 ごま油 食パン パター	焼肉のたれ しょうゆ みりん 酢	
6	火	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 豆腐すまし汁 オレンジ	ミルク 大学芋	キングクリップ ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	たまねぎ かぼちゃ きゅうり えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 小麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ さつまいも 水あめ ごま	しょうゆ みりん マヨネーズ	
7	水	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え すまし汁 パイン缶	ミルク せんべい オレンジゼリー	合挽き肉 卵 プロセスチーズ かつお節 ミルク	たまねぎ こまつな きゅうり にんじん オクラ パイン缶	精白米 きび 小麦 油 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 そうめん 観世丸	しょうゆ みりん ケチャップ	
8	木	ふりかけご飯 鶏のレモン風味焼き ウンチー炒め もずく汁 オレンジ	豆乳 スイートポテト	鶏もも肉 牛肩ロース かつお節 焼き竹輪 豆乳 生クリーム	レモンにんにくウンチーバー にんじん もやし 根深ねぎ もずく しいたけ オレンジ	精白米 きび 小麦 はるさめ ごま油 片栗粉 さつまいも 三温糖 パター	しょうゆ みりん	
9	金	スパゲティミートソース りんご ヒジキのサラダ ニラのスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 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 トマト にんにく ひじき もやし わかめ きゅうり コーン缶 にら りんご	スパゲティミート パター オリーブ油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ みりん	
10	土	魚そぼろご飯 黄桃缶 豆腐チャンプルー アーサ汁	ミルク シナモンロール	紅鮭 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん こぼろみつば しょうが キャベツ あおさ ねぎ もも缶 干しほうとう	精白米 ごま油 三温糖 油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん	
12	月	もずく丼 ゆし豆腐 オレンジ からし菜の胡麻マヨネーズ	豆乳 小魚 ココアちんすこう	豚むき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 豆乳 小魚	もずくにんじん ねぎ さやいんげん からしな きゅうり オレンジ	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉	しょうゆ みそ みりん	
13	火	おくらかけご飯 魚の照焼き 五目きんぴら そうめん汁 ブルーン	麦茶 ぜんざい りんご	かつお節 赤魚 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 しいたけ しめじみつば ブルーン	精白米 きび 小麦 三温糖 ごま こんにゃく ごま油 小麦 白玉粉 そうめん 黒砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん	
14	水	ふりかけご飯 タンドリーチキン ゴーヤサラダ 豆苗みそ汁 ゼリー	ミルク あんパン	鶏もも肉 ヨーグルト かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	にがうり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ 豆苗 しめじ えのきたけ 生	精白米 きび 小麦 三温糖 ごま油 強力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ ケチャップ 酢 みそ	
15	木	7月生れ 誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします				
16	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 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつな	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みそ みりん	
17	土	ごぼうピラフ 切り干しサラダ しめじと豆腐のみそ汁 りんご	ミルク 焼き芋	ベーコン かつお節 ツナ缶 沖縄豆腐 ミルク	ごぼう ビーマン にんじん 切り干し大根 きゅうり しめじみつば りんご	精白米 ごま油 ごま 三温糖 さつまいも	しょうゆ みそ みりん	
19	月	胚芽ご飯 松風焼き オレンジ 人参シリシリ 南瓜のみそ汁	ミルク じゃこトースト	鶏むき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ	精白米 きび 小麦 油 パン粉 三温糖 ごま 食パン	しょうゆ みそ みりん	
20	火	納豆ご飯 からし菜炒め ちむしんじ りんご	カルシウム ポーポー	挽きわり納豆 沖縄豆腐 豚レバー 豚肩肉 かつお節 卵 牛乳	つくだ煮 ねぎ からしな キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ 大根 りんご	精白米 きび 小麦 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みそ	
21	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パイン缶 パイアサラダ 大豆のスープ	麦茶 ゼリー クラッカーサンド	さば 大豆 クリームチーズ	しょうが にんにく パイア にんじん きゅうり たまねぎ もやし パイン缶 いちごジャム	精白米 きび 小麦 ごま 三温糖 片栗粉	しょうゆ みりん	
22	木	海の日						
23	金	スポーツの日						
24	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	豆乳 パナナ はちやくみおこし	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 豆乳	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	米・精白米(水稲) じゃがいも -生 こんにゃく・しらたき サ フラワー油 車輪・三温糖	しょうゆ みりん みそ	
26	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 ブルーン	ミルク ふむふむ パナナ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	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 ブルーン パナナ	精白米 じゃがいも パター 焼きさ グラニュー糖	チリソース しょうゆ	
27	火	胚芽ご飯 魚の味噌焼き オレンジ モーウィの酢の物 豆腐スープ	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	しろうり きゅうり トマト わかめ コーン缶 ねぎ オレンジ 干しほうとう	精白米 きび 小麦 三温糖 強力粉 黒砂糖 ごま	みそ 数 しょうゆ みりん	
28	水	ふりかけご飯 鶏肉のトマトソース 大根サラダ へちまみそ汁 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 大根 きゅうり へちま パイン缶	精白米 きび 小麦 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油	しょうゆ みそ みりん	
29	木	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 春雨のナムル 玉葱スープ オレンジ	ミルク 小魚 芋餅団子	さば 卵 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク きな粉 小魚	きゅうり もやし にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	精白米 きび 小麦 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 みりん カレー粉	
30	金	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあん りんご ブロッコリーサラダ 麩のみそ汁	麦茶 くふあじゅーしい	沖縄豆腐 豚むき肉 かつお節 豚もも肉	にんじん しょうが 根深ねぎ ブロッコリー きゅうり トマト コーン缶 わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 小麦 三温糖 オリーブ油 焼きさ	しょうゆ みそ みりん	
31	土	五目ご飯 野菜チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ミルク パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 かつお節 豚肩ロース 油揚げ ミルク	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ たまねぎ にら こまつな 黄桃缶 パナナ	米・精白米(水稲) ごま油 ひ まわり油	しょうゆ みそ 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





元気一杯なセミの声で朝のスタートを迎える季節になりました。セミの声に負けない大きな声で子ども達が調理室まで「おはようございます」と挨拶に来てくれます。その声が活力になり「今日もおいしいごはんを作ろう」と調理員一同、張り切っています。少し長い梅雨ですが、梅雨明けすると夏本番ですね。味付けを工夫して食欲が落ちないようにしたいと思っています。

7月の食育目標： 楽しくしっかり食べて、夏の暑さを乗り切る!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

夏バテ予防の食事

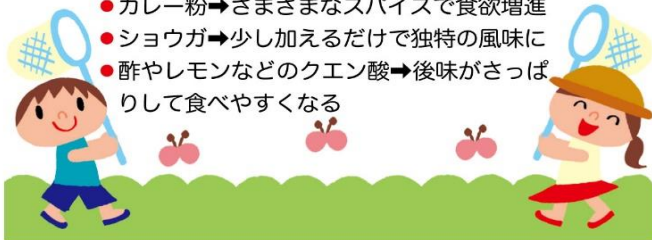
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

1 飲み方は?

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら?

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

3 いつ飲む?

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渴きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。



食事マナーの基本は正しい姿勢

食事マナー・part1

食事マナーは、「みんなで楽しく、心地よくごはんを食べるための約束ごと」です。子どもの成長に合わせて、スプーンの握り方、正しい箸の使い方、食器の並べ方などを保育園と家庭とで連携して教えていきたいですね。まず、食事マナーの第一歩は「正しい姿勢」で食事することです。背筋を伸ばして食べると、内臓が圧迫されず食べ物が体内にスムーズに入っていきます。また食器を持ち、お箸がきちんと使えるようになるためにも正しい姿勢が大切です。姿勢が悪いときは「背中をピン!」とやさしく声を掛けてあげて下さいね。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

きやべつのみそ汁

保育園では、おみそ汁のダシに煮干しやかつお節を具材によって使い分けています。



きやべつと竹輪など家庭にある材料を使用しています。煮干しは弱火でじっくりと煮出し、沸騰する前に火を止めて取り出します。そこにかつお節を加え、合せダシを作ります。

煮干しを煮出してる



みそも合わせみそ・久米島みそ・麦みそなどを使用します。この具材の時は久米島みその白を使用しました。



おいしいダシと野菜や海藻などの具材におみそ。栄養満点な一品です。ご家庭でもいかがでしょうか。