

# 7月 給食だより

門司保育所(みどり園)



梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



## 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。



暑いときこそ、栄養バランスのよい食事です。しっかりと体力をつけて、夏を乗り切しましょう。



## 夏にとりたい食べ物



夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミン B<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミン A や B 群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## ☆☆☆☆☆☆☆☆ みどり農園 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

春に植えた苗が、すくすくと育ち、収穫を迎えようとしているみどり農園。子ども達は、毎日水やりをしながら野菜の生長を喜んでいきます。赤く色づき始めたトマトや実を大きく膨らませている南瓜、おやつで食べたグリーンピースもツルをグングン伸ばし、収穫を今か今かと待ち望んでいます。収穫が近づくと、どのように食べようかと、考え話し合う楽しみも増えてきます。採れたて野菜のおいしさを、しっかりと楽しんでほしいと思います。



## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### 夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



トマト

一年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



すいか

夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので食べ過ぎに注意。



とうもろこし

焼いたりゆでたりして味わえます。ビタミン B<sub>1</sub> や食物繊維が多い食品です。



ピーマン

ビタミン C が豊富。ピーマンのビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。



きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物でも食べられます。



あじ

あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。



2021年度 7月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						
	未満児	全 児		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	1	2	3	4	5	6
1 木	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 *小松菜と ブルーのケーキ	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 鉄強化牛乳	オクラ・トマト 人参・小松菜	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜 アール	0-6ヶ月・スープの素・マカロニ ホトケキッズ・砂糖	サラダ油 マヨネーズ
2 金	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 かりんとう	サラダ油 すりごま
3 土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャバウ スイートコーン	0-6ヶ月・トマトピューレ ゲチャップ・スープの素 パンネ・醤油・丸ボーロ	サラダ油
5 月	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 葱 キャバウ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
6 火	ごはん	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハース クラッカー	サラダ油
7 水	★	ひやむぎ バナナ	牛乳	ゼリー	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油 みりん・砂糖 ゼリー	白ごま
8 木	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 鮭とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・醤油 片栗粉・酒 白玉ふ・サブレ	サラダ油
9 金	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *カルピス寒天 (ぶどう味)	豚肉 加風味かまぼこ	牛乳 スライス カルピス・粉寒天	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素 酢・砂糖	バター サラダ油
10 土	★	焼うどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャバウ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油
12 月	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 *黒ゴマ蒸しパン	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	オクラ・トマト 人参・小松菜	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0-6ヶ月・スープの素 マカロニ・砂糖 ホトケキッズ	サラダ油 マヨネーズ 黒ゴマクリーム
13 火	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	すいか クラッカー	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油 クラッカー	サラダ油
14 水	ごはん	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *蒸しトウモロコシ	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 干若布・出し昆布	人参 さやいんげん チゲンダイ	玉葱 トウモロコシ	米・じゃがいも 醤油・砂糖	サラダ油
15 木	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 葱 キャバウ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
16 金	ごはん	レバーの照り煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	人参・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかし	サラダ油 ごま油
17 土	ごはん	麻婆なす もやしの中華スープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	米・スープの素・酒 醤油・片栗粉 砂糖・クラッカー	サラダ油 ごま油
19 月		バターコーン炊き込みごはん 魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布 アイスクリーム	パセリ	スイートコーン・胡瓜 えのき茸・玉葱 葱・西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま
20 火	ごはん	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) おやつ昆布	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖 酢・醤油 みりん・あられ	ごま油
21 水	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *おかかおにぎり	ゆで大豆 合挽肉 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャバウ スイートコーン	0-6ヶ月・トマトピューレ・醤油 ゲチャップ・スープの素 米・砂糖・みりん・酒	サラダ油
24 土	★	焼うどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャバウ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油
26 月	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 鮭とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・醤油 片栗粉・酒 白玉ふ・サブレ	サラダ油
27 火	ごはん	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *青のりトースト	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 干若布・出し昆布 青のり	人参 さやいんげん チゲンダイ	玉葱	米・じゃがいも 醤油・砂糖	サラダ油 マーガリン
28 水	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 かりんとう	サラダ油 すりごま
29 木	ごはん	麻婆なす もやしの中華スープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉 クラッカー	サラダ油 ごま油
30 金	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 加風味かまぼこ	牛乳 スライス	南瓜 トマト	玉葱・枝豆・レーズン スイートコーン・胡瓜・バナナ パン(缶)・3分缶・白桃缶	米・カレー粉・スープの素 酢・砂糖	バター サラダ油
31 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハース クラッカー	サラダ油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A	B1	B2	C
以上児	基準値 400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	389	18.2	17.1	290	2.5	1.7	454	0.34	0.46	25
未満児	基準値 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	488	19.6	17.5	324	2.2	1.5	396	0.33	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。いろいろな料理に展開して、おいしく食べましょう。





	幼児食			昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	5, 6ヵ月～		
				7ヵ月～		
1 木	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 *小松菜とブルーノの パンケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜スープ	全がゆ(米20) 夏野菜スープ(ミンチ) マカロニサラダ(ツナ)	じゃがバター 野菜スープ
2 金	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身・だし)	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) オクラサラダ
3 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	おにぎり(米10) ミネストローネスープ(ミンチ) キャベツサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) コーンスープ
5 月	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のすまし汁	トマトがゆ(米20) わかめスープ
6 火	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 卵スープ(野菜)	おにぎり(米20・野菜) みそ汁(野菜)
7 水	ひやむぎ バナナ	ゼリー	ミルク	バナナうどん	そうめんチャンブル (乾麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20) ポテトスープ
8 木	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 豆腐のすまし汁	パンがゆ(パン・野菜・ミルク) キャベツスープ
9 金	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *カルビス寒天 (ぶどう味)	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜サラダ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
10 土	焼うどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん (麺・野菜・だし)	焼うどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトサラダ
12 月	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 *黒ゴマ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜スープ	全がゆ(米20) 夏野菜スープ(ミンチ) マカロニサラダ(ツナ)	じゃがバター 野菜スープ
13 火	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 豆腐と野菜の炒り煮 わかめのみそ汁	おにぎり(米20・野菜) すいか
14 水	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 *蒸しトウモロコシ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・トウモロコシ) 野菜スープ
15 木	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のすまし汁	トマトがゆ(米20) わかめスープ
16 金	レバーの照り煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) レバーとトマトの煮物(ポテト) みそ汁(野菜)	お好み焼き(野菜・小麦粉・卵 醤油・ケチャップ) 野菜スープ
17 土	麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌) もやしスープ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
19 月	バターコーン炊き込みごはん 魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ えのきのみそ汁・すいか	アイスクリーム	ミルク	おじや(米10・魚・野菜) すまし汁 すいか	バターコーンごはん ムニエル・ポテト すいか	おにぎり(米20) 胡瓜サラダ
20 火	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し	全がゆ(米20) ツナと野菜の煮物 豆腐のみそ汁	お好み焼き (野菜・豆腐・小麦粉・醤油・ケチャップ) 野菜スープ
21 水	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 *おかかおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	おにぎり(米10) ミネストローネスープ(ミンチ) キャベツサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) コーンスープ
24 土	焼うどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん (麺・野菜・だし)	焼うどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトサラダ
26 月	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 豆腐のすまし汁	パンがゆ(パン・野菜・ミルク) キャベツスープ
27 火	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 *青のリトースト	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・トウモロコシ) 野菜スープ
28 水	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身・だし)	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) オクラサラダ
29 木	麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌) もやしスープ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
30 金	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜サラダ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
31 土	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 卵スープ(野菜)	おにぎり(米20) 野菜スープ