



# 7月 給食だより



新

平成 30年 7月  
栄養士 照屋恵美

梅雨も明け、沖縄の暑い夏がやってきますね！  
本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいものです。  
夏野菜を上手に取り入れ、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！  
「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切っていきましょう。

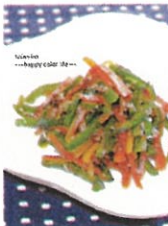


## 夏が旬の野菜たち

### ピーマン

ピーマンには、独特の青臭い風味と苦味があります。こどもは大人より味覚が敏感ですので、この苦味を大人よりも強く感じます。それで、ピーマンが嫌いな子どもが多いのです。青臭さは火を加えると軽減されます。カレーライスやスパゲティ・スープなどに加えると食べやすいですよ！  
ビタミンA とビタミンC が豊富なので、夏バテの防止に効果があります。赤や黄色・オレンジなどのパプリカも取り入れながら色とりどりの味を楽しんではいかがでしょうか♪

### ピーマンと人参のきんぴら




**材料** ピーマン1個 人参1/2本  
ごま油少々 めんつゆ大1  
いりごま小1 かつおぶし少々

**作り方**

- ① ピーマン・人参はせん切りし、ごま油でさっと炒める。
- ② めんつゆで味つけし、いりごまとかつおぶしをまぶして出来上がり

♪～お弁当のおかずにも最適ですよ～♪

### 夏野菜と唐揚げのスゴたれあえ



**材料** ピーマン・インゲン・アスパラ  
鶏肉(小麦粉・片栗粉) 揚げ油 シタス  
スゴたれ1カップ (酢1/3・みりん1/3  
塩小1・ごま油小1/2・すりごま)

**作り方**

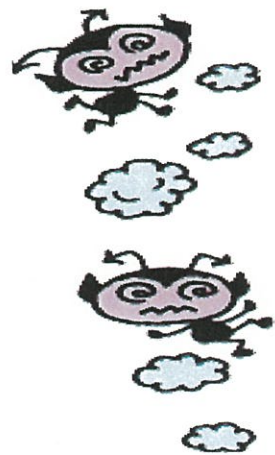
- ① 野菜を食べやすい大きさにカットし水気をしっかり取り油で揚げる
- ② 鶏肉に小麦粉・片栗粉をまぶし油で揚げる
- ③ シタスの上に揚げた野菜と唐揚げを盛りつけ、スゴたれをかけて出来上がり！

スゴたれはサラダやマリネなどにしても Good

## 食中毒のご用心

### 予防3原則

- ① 菌をつけないことが、いちばんの予防です！  
飲食時や調理前には石鹸をつけて手洗いを。  
調理器具も清潔に！こまめに洗浄しましょう。
- ② 菌は増やさないことも大切！  
せっかく手を洗って衛生的に仕上げて、常温で長時間放置すると、菌はどんどん増えてしまいます！  
調理後すぐに食べたいですね。
- ③ 熱を加えることで菌をやっつけましょう！  
肉や魚などは、中心までしっかり加熱を。保育園では、  
100℃を85℃以上になるよう調理をしています。



平成30年



# 7月幼児食予定献立表



育心保育園

日曜日	曜	日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2	月		麦ご飯 鮭のマリネ 果物 冬瓜のコンソメ煮 ワカメのみそ汁	紅芋ちんすこう 牛乳	鮭 卵 ツナ缶 枝豆 ワカメ 牛乳	白米 ラード 押し麦	レタス 胡瓜 トマト 冬瓜 パセリ コーン ねぎ 果物
3	火		五穀米ご飯 マーボーナス 果物 冬瓜のコンソメ煮 ソーメン汁	練乳トースト 牛乳	豚ミンチ 牛乳 おから ハム	白米 五穀米 パン ソーメン	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 なす ねぎ 果物
4	水		レバーミートスパゲティ 豆サラダ 果物 コーンクリームスープ	昆布おにぎり サキイカ	合挽 豚レバー 大豆 しそ昆布 イカ 枝豆	白米 スパゲティ	ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン パセリ 果物
5	木		ご飯 カジキのカレー揚げ 果物 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	ちんびん 牛乳	メカジキ ツナ缶 卵 木綿豆腐 牛乳	白米 じゃが芋	コーン 小松菜 人参 ねぎ 果物
6	金		七夕ちらし寿司 から揚げチキン トマトサラダ 果物 アーサ汁	アイスクリーム 星せんべい	いなりあげ 卵 アーサ 鶏肉 アイスクリーム	白米 せんべい	人参 胡瓜 オクラ 椎茸 ねぎ 果物 れんこん
7	土		生姜焼き丼 和え物 果物 みそ汁	芋けんぴん チーズ 牛乳	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 牛乳 チーズ	白米 芋けんぴ	玉ねぎ 人参 水菜 もやし 小松菜 果物
9	月		夏野菜カレー コールスローサラダ 果物 ワカメスープ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ コーン キャベツ ピーマン 長ネギ 果物
10	火		あわご飯 サバのゆかり焼き 果物 モウイの和え物 さつま汁	もずく ヒラヤーチー 牛乳	サバ ツナ缶 ツキアゲ 牛乳 もずく 卵	白米 さつまいも あわ	人参 モウイ 胡瓜 青しそ 玉ねぎ ねぎ 果物 いら
11	水		冷やし中華 ポテトフライ 果物 すまし汁	鮭おにぎり 人参スティック 牛乳	ハム 卵 鮭 油揚げ 牛乳	中華麺 白米 フライドポテト	胡瓜 トマト 果物 小松菜 人参
12	木		青菜ご飯 魚の天ぷら 果物 ひじき炒め みそ汁	チーズクッキー 牛乳	白身魚 卵 ひじき 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	白米 しらたき	からし菜 トマト 人参 いら 冬瓜 えのき ねぎ 果物
13	金		ご飯 ハンバーグ 果物 ゴーヤーサラダ みそ汁	ハニークリーム トースト 牛乳	合挽 ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳 生クリーム	白米 パン	人参 パセリ 玉ねぎ ゴーヤー もやし トマト キャベツ ねぎ 果物
14	土		炊き込みご飯 和え物 バナナ 豚汁	ビスコ ブルー 牛乳	ツナ缶 ひじき カニ棒 豚肉 牛乳	白米 ビスコ	人参 いら 胡瓜 果物 もやし 大根 しめじ ねぎ
17	火		ご飯 八宝菜 胡瓜の浅漬け 果物 ゆし豆腐	芋かりんとう 牛乳	豚肉 イカ ゆし豆腐 大豆 牛乳	白米 さつま芋	白菜 人参 椎茸 長ネギ きぬさや 果物 胡瓜 ねぎ
18	水		パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー 果物	みそおにぎり 枝豆	鶏肉 ウインナー 牛乳 枝豆 ツナ缶	白米 じゃが芋 パン	人参 玉ねぎ レタス ブロッコリー 胡瓜 トマト 果物
19	木		玄米ご飯 白身魚のピカタ 果物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ソーメン チャンプルー お茶	白身魚 ツキアゲ 厚揚げ ツナ缶	白米 玄米 こんにゃく ソーメン	ブロッコリー ごぼう 人参 いら ねぎ 玉ねぎ 白菜 果物
20	金		お弁当	チョコバナナ ケーキ 牛乳			
21	土		レタスチャーハン スパサラダ 果物 ワカメスープ	はちやぐみ チーズ 牛乳	ベーコン ハム ワカメ 卵 牛乳 チーズ	白米 サラサバ はちやぐみ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物
23	月		ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 果物 大根サラダ もずくスープ	くずもち 牛乳	牛肉 大豆 ツナ缶 もずく きな粉 牛乳	白米 芋くず	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物
24	火		青菜ご飯 さんまのかば焼き 果物 南瓜の煮物 みそ汁	ブラウニー 牛乳	さんま ワカメ 卵 牛乳 鶏ミンチ	白米 オートミール	南瓜 トマト ねぎ グリーンピース 果物 えのき からし菜
25	水		三枚肉そば もやしの和え物 果物 金時豆の甘煮	じゅーしー おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ おにぎり ツナ缶 金時豆 牛乳	白米 沖繩そば	ねぎ もやし 青しそ 胡瓜 人参 いら コーン 果物
26	木		ご飯 ポークチンジャオロース 果物 ポテトサラダ なめこ汁	コーンフレーク 牛乳	豚肉 卵 牛乳 絹豆腐	白米 じゃが芋 コーンフレーク	もやし ビーマン 人参 ねぎ 胡瓜 なめこ 果物
27	金		麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル ゆし豆腐	パースディケーキ 牛乳	鶏肉 ゆし豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	白米 押麦	トマト もやし 人参 ほうれん草 ねぎ 長ネギ 果物
28	土		鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 ワカメのみそ汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	鶏ミンチ ハム わかめ 油揚げ 卵 牛乳	白米 マカロニ タンナファクルー	玉ねぎ 人参 しそ 胡瓜 コーン ねぎ 果物
30	月		ご飯 うじら豆腐 果物 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	ジャムパン 牛乳	木綿豆腐 魚のすり身 卵 豚肉 牛乳 ひじき	白米 パン	レタス 胡瓜 トマト 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 果物 ゴーヤー 冬瓜
31	火		ご飯 ドライカレー 果物 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	ヤクルトヨーグルト クラッカー	豚ミンチ ヨーグルト ベーコン	白米 クラッカー 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー トマト 白菜 いら 果物

※ 7月16日(月)は海に日でお休みです。

※ 7月21日(土)は夏祭りのため給食はありません。

※ 都合により献立を変更する事もあります。



# 7月離乳食予定献立表

平成30年



育心保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 パースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
2月	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 冬瓜のつぶし煮 オニオンスープ	麦全粥 鮭の野菜つぶし煮 果物 冬瓜のつぶし煮 みそ汁	麦軟飯 鮭の野菜煮 果物 冬瓜の煮物 みそ汁	じゃが芋 おやき
3火	つぶし粥 野菜すり流し 果汁 人参ペースト すまし汁	全粥 つぶしマーボーなす 果物 おからサラダ ソーメン汁	軟飯 マーボーなす 果物 おからサラダ ソーメン汁	ジャムパン
4水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 つぶし豆サラダ オニオンスープ	軟飯 野菜と鶏肉の煮物 果物 豆サラダ オニオンスープ	昆布おにぎり
5木	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 つぶし白和え じゃが芋のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 白和え じゃが芋のみそ汁	ちんびん
6金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしトマトサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の柔らか煮 果物 トマトサラダ すまし汁	ヨーグルト あえ
7土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 豆腐のすり流しスープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット チーズ
9月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 果物 つぶしサラダ ワカメスープ	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 コールスローサラダ ワカメスープ	パンケーキ
10火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 果汁 モウイの和え物マッシュ 野菜スープ	あわ全粥 魚と野菜のつぶし煮 果物 モウイのつぶしあえ さつま汁	あわ軟飯 魚の野菜煮 果物 モウイの和え物 さつま汁	ヒラヤーチー
11水	野菜スープスパゲティマッシュ 果汁 さつま芋ペースト 小松菜スープ	つぶし野菜スープスパゲティ 果物 さつま芋の煮物 すまし汁	野菜スープスパゲティ さつま芋の煮物 果物 すまし汁	鮭おにぎり
12木	青菜つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	青菜全粥 魚とトマトのつぶし煮 果物 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁	青菜軟飯 魚のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 冬瓜のみそ汁	チーズ パンケーキ
13金	つぶし粥 トマトペースト 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 果物 ゴーヤーのつぶし煮 みそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 ゴーヤーの柔らか煮 みそ汁	ココア パンケーキ
14土	つぶしジュシー 果汁 和え物マッシュ 大根スープ	ジュシー 和え物 果物 鶏汁	ジュシー 和え物 果物 鶏汁	ビスケット ブルーン
17火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜の和え物マッシュ ゆし豆腐	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 果物 つぶし胡瓜の和え物 ゆし豆腐	軟飯 ササミの野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ふかし芋
18水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト 野菜サラダマッシュ	全粥 ホワイトシチュー 果物 南瓜の煮物 つぶし野菜サラダ	軟飯 ホワイトシチュー 果物 南瓜の煮物 野菜サラダ	みそおにぎり
19木	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 白身魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 白身魚の煮つけ 果物 人参きんぴら みそ汁	にゅうめん
20金	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 お弁当会			
21土	つぶし人参粥 スパサラダマッシュ 果汁 オニオンスープ	ジュシー つぶしスパサラダ 果物 オニオンスープ	ジュシー スパサラダ 果物 オニオンスープ	ビスケット チーズ
23月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のミルクつぶし煮 果物 大根つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のミルク煮 果物 大根サラダ オニオンスープ	きなこ パンケーキ
24火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト すり流し汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 南瓜のつぶし煮 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 南瓜の煮物 みそ汁	ココア パンケーキ
25水	煮込みうどんすり流し汁 果汁 もやしの和え物マッシュ	煮込みつぶしうどん もやしのつぶしあえ 果物 金時豆の甘煮	煮込みうどん もやしの和え物 果物 金時豆の甘煮	じゅーしー
26木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトつぶしサラダ 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	コーン フレーク
27金	つぶし粥 トマトペースト 果汁 ナムルマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしナムル ゆし豆腐	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 ナムル ゆし豆腐	フルーツ パンケーキ
28土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 マカロニサラダマッシュ すましスープ	ジュシー 果物 ぶつしマカロニサラダ わかめのみそ汁	ジュシー 果物 マカロニサラダ わかめのみそ汁	ビスケット レーズン
30月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ゴーヤーペースト 冬瓜スープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 ゴーヤーのつぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 ゴーヤーの柔らか煮 冬瓜のみそ汁	ジャムパン
31火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ヨーグルト ビスケット

※ 7月16日は海の日でお休みです

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

