

平成 30年 7月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2 23	月	煮魚、サイコロサラダ みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
3	火	麻婆豆腐、みそ汁 ピーナツ和え、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	白いゼリー 牛乳
4 18	水	タンドリーチキン かみかみサラダ、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナサンド 牛乳
5 19	木	豆腐だんご、果物 春雨サラダ、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	オニオンブレッド 牛乳
6 20	金	チーズカレー、果物 キャベツサラダ、牛乳	ごはん	ビスケット ほうじ茶	えだまめ 乳酸菌飲料
7 21	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
9 30	月	ポークビーンズ、果物 中華和え、ヨーグルト	ごはん	ビスケット ほうじ茶	オレンジムース 牛乳
10 24	火	チーズオムレツ、果物 含め煮、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	アイスキャンデー カステラ
11 25	水	鶏肉のマリネ、みそ汁 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	玄米フレー菓子 牛乳
12 26	木	はんぺんフライ、キャンディチーズ 切干大根煮、果物、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
13 27	金	焼肉、炒り煮 みそ汁、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	メロンパン 牛乳
14 28	土	冷やし中華、ゆで卵、牛乳 果物、キャンディチーズ	中華めん	乳酸菌飲料	ポップコーン ほうじ茶
17 31	火	ハンバーグ、オクラスープ ヨーグルトサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	アイスキャンデー クラッカー



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7月 の 平均	545Kcal	20.1g	19.6g
	保育園基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月 の 平均	644Kcal	23.4g	21.3g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

### 夏空がひとさわまぶしく感じられる季節となりました。

**熱中症に気をつけよう**  
この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけます。通気性の良い服を着せ、こまめに水分を与え、外出時には、きちんと帽子を被らせます。体調の変化に気を付け、暑い夏を健康にのりきりしましょう。

**冷たいものの摂りすぎには注意**  
夏には、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切な事ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。  
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどをあげて、冷やし過ぎには注意しましょう。

### ～子どもの食物アレルギー～

#### 食物アレルギーとは

異物から体を守ろうとする仕組み(免疫反応)がかえって体を傷つけてしまう反応をアレルギー反応と呼んでいます。食物アレルギーの有病率は約4.9%(平成21年度日本保育園保健協議会調査)で、鶏卵が最も多いようです。

**治療** 「原因となる食物を摂取しないこと」が基本です。

#### 保育園給食での対応

可能な範囲で原因となる食材を除去した給食の提供を行っており、個別対応や、食物アレルギーのお子さまも安心して食べられる給食を目指しています。

#### 保護者の皆様へのお願い

小さなお子様は、献立に初めての食材がある場合、予めご家庭で一度食べてもらえるようお願いいたします。

#### レシピ紹介

#### 煮込みハンバーグ(卵・小麦・乳を使わないレシピ)

【材料】(幼児一人分)

豚ひき肉 40g たまねぎ 20g  
サラダ油 3g 木綿豆腐 5g  
じゃがいも 10g 塩 少々  
こしょう 少々 トマトピューレ 8g  
ウスターソース 3g  
トマトケチャップ 5g

【作り方】

- ①豆腐は湯通しして、水分を切る。
- ②たまねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひき炒める。
- ③じゃがいもはすりつぶす。
- ④豚ひき肉、①、②、③、塩、こしょうを混ぜあわせ、形を整え、焼く。
- ⑤トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップでハンバーグを煮込む。