

| 令和3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<br>10時    | おやつ3時            |
| 1        | 木      | 焼肉丼、ツナ和え<br>春雨スープ、果物         | ごはん  | ウエハース<br>ほうじ茶    | プリンアラモード<br>牛乳   |
| 2        | 金      | 豆腐ハンバーグ、みそ汁<br>カレーソテー        | ごはん  | ミルクせんべい<br>ほうじ茶  | ワッフル<br>牛乳       |
| 3        | 土      | 親子うどん、牛乳<br>スティックチーズ、果物      | うどん  | 揚げせんべい<br>ほうじ茶   | ポップコーン<br>ほうじ茶   |
| 5<br>19  | 月      | はんぺんフライ、みそ汁<br>切干大根の煮物       | ごはん  | ポンせんべい<br>ほうじ茶   | スコーン<br>牛乳       |
| 6<br>20  | 火      | 煮魚、みそ汁<br>サイコロサラダ、果物         | ごはん  | 卵ポーロ<br>ほうじ茶     | 開口笑<br>牛乳        |
| 7        | 水      | お星さまカレー、マカロニサラダ<br>フルーツポンチ   | ごはん  | せんべい<br>ほうじ茶     | ロールケーキ<br>牛乳     |
| 8<br>21  | 木<br>水 | 鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁<br>ひじき炒め、果物    | ごはん  | 星型せんべい<br>ほうじ茶   | 大学かぼちゃ<br>牛乳     |
| 9        | 金      | 豚肉のみそ焼き、みそ汁<br>じゃが芋とツナの煮物、果物 | ごはん  | 揚げせんべい<br>ほうじ茶   | トマトゼリー<br>牛乳     |
| 10<br>24 | 土      | 五目そうめん、牛乳<br>スティックチーズ、果物     | そうめん | ヨーグルト<br>ほうじ茶    | ポップコーン<br>ほうじ茶   |
| 12<br>26 | 月      | 肉じゃが、みそ汁<br>ほうれんそうのナムル、果物    | ごはん  | 卵ポーロ<br>ほうじ茶     | クリームパン<br>牛乳     |
| 13<br>27 | 火      | 鶏の竜田揚げ、みそ汁<br>ごぼうサラダ         | ごはん  | サブレ<br>ほうじ茶      | クラッカー<br>ヨーグルト和え |
| 14<br>28 | 水      | トマト入りオムレツ、みそ汁<br>伴三条、果物      | ごはん  | ウエハース<br>ほうじ茶    | ごまラスク<br>牛乳      |
| 15<br>29 | 木      | 魚のカラフル揚げ、みそ汁<br>かぼちゃサラダ      | ごはん  | ソフトビスケット<br>ほうじ茶 | 玄米フルーク菓子<br>牛乳   |
| 16<br>30 | 金      | ポークカレー、酢醤油和え<br>ヨーグルト、果物     | ごはん  | 卵ポーロ<br>ほうじ茶     | とうもろこし<br>牛乳     |
| 17<br>31 | 土      | 焼きそば、牛乳<br>チーズかまぼこ、果物        | 中華麺  | せんべい<br>ほうじ茶     | ポップコーン<br>ほうじ茶   |

給食日数 25日

| 区分    |       | エネルギー   | 蛋白質   | 脂質    |
|-------|-------|---------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 7月の平均 | 523Kcal | 19.3g | 17.8g |
|       | 保育園基準 | 492Kcal | 19.5g | 15.8g |
| 3歳以上児 | 7月の平均 | 607Kcal | 21.0g | 18.8g |
|       | 保育園基準 | 579Kcal | 22.9g | 17.6g |

青空におくおく入道雲。いよいよ夏の到来です。

いわき市からのお知らせです

冷たいものとりすぎには注意



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。乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していません。脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけてあげましょう。通気性の良い服を着せ、こまめな水分補給、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。

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。



レシピ紹介

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んだものが多く、体にもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。旬の夏野菜をおいしく食べましょう。

＜ラタトゥイユ＞ お野菜がたっぷり食べられる！

【材料】(幼児2人分)

トマト 30g  
 なす・たまねぎ・  
 かぼちゃ・ズッキーニ等 各20g  
 豚肉やベーコン等 20g  
 にんにく 1g  
 油 小さじ1弱  
 食塩・コンソメ 少々

【作り方】

- ① なす、ズッキーニは厚さ1cm位の半月に、トマト、玉葱はザク切りに、南瓜は1.5cm位の角切りにする。
- ② みじん切りしたにんにく、一口大に切った豚肉やベーコン、玉葱、なすを炒める。
- ③ ②に残りの野菜を加えて煮る。
- ④ 調味料で味を調え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

＜きゅうりの塩昆布和え＞ きゅうりをポキポキ、袋でシャカシャカ楽しいお手伝いメニュー

【材料】(幼児2人分)

きゅうり 1/2本  
 塩昆布 2g

【作り方】

- ① 手でポキポキ折ったきゅうりと塩昆布をビニール袋に入れる。
- ② ①袋の上から手でもんで味をなじませる。

