

令和5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
1	土	きつねうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 サブレ	ほうじ茶 ポップコーン
3	月	焼き肉、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
4 18	火	タンドリーチキン、みそ汁 ごぼうサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆乳ババロア
5 19	水	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 キャロットパン
6 20	木	さばのうめ焼き、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 お好み焼き (アレルギー対応)
7	金	星のミートグラタン ツナ和え、そうめん汁	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 七夕ゼリー
21	金	肉豆腐、みそ汁 ブロックリーのツナ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	クラッカー アイスクリーム
8 22	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 ミルクせんべい	ほうじ茶 ポップコーン
10 24	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 コーンパン
11 25	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
12 26	水	豚肉のママレード焼き、みそ汁 ピーマン炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 フルーツ寒天
13 27	木	豆腐だんご、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ごまラスク
14 28	金	夏野菜カレー、酢醤油和え ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 マドレーヌ
15 29	土	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
31	月	八宝菜、春雨サラダ 豆腐とわかめの中華スープ、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 ミルクスティックパン

※食材の仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。 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	472Kcal	19.1g	16.3g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	7月の平均	563Kcal	22.8g	18.3g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です！

いわき市からのお知らせ

熱中症に気をつけよう!!

気温・湿度ともぐんぐん上がるこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。こまめな水分補給に通気性のよい衣服や帽子の着用、室内では適度に冷房などを使用するなどの対策で、元気に夏を迎えましょう。



土用の丑の日



昔から夏の土用の丑の日には「う」のつく食べ物で栄養をつけ、暑い夏に備える習慣があります。「うなぎ」のイメージが強いですが、クエン酸で疲労回復や食欲増進ができる「梅干し」や、体のほてりを冷ましてくれる「瓜類(スイカ・きゅうり等)」、食欲が落ちていても食べやすい「うどん」などがあります。



### 毎日の「おいしいね」のコツ <食物アレルギー>

食物アレルギーは、特定の食物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応が現れる疾患です。乳幼児期に発症することが多く、原因となる食品としては鶏卵、乳製品が代表的なものです。近年はクルミをはじめとしたナッツ類のアレルギーが増えてきています。

食物アレルギーの治療の原則は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食品の除去」です。アレルギーが心配される場合は、自己判断せず、医療機関へ相談しましょう。

保育園では児童の安全を優先する為、食物アレルギーを有するお子さんの原因食物を「完全除去」した食事提供をしています。

### ♪レシピ紹介♪

### お好み焼き(小麦粉・卵不使用)

#### 【材料】 幼児1人分

キャベツ 25g  
 豚ひき肉 15g  
 じゃがいも 40g  
 米粉 13g  
 水 大さじ2  
 A かつお節 1.5g  
 塩 少々  
 油 適宜  
 ソース 適宜

#### 【作り方】

- ① キャベツは粗めのみじん切り。
  - ② じゃがいもは茹でるかレンジで加熱して、皮をむき、つぶす。
  - ③ Aの材料をボールに入れて混ぜたら、①・②を加えて全体をざっくり混ぜる。
  - ④ フライパンに油をひき、③の生地を広げ、ふたをせずに中火で4分、裏返して4分、さらに裏返して2分程度焼く。
  - ⑤ お好みのソースをかけて出来上がり。
- ※ 生地が軟らかいので、小さめに焼くと裏返しやすいです。  
 ※ ソースはアレルゲンを含まないものを選びましょう。

### ★ 食べよう!いわき ★

7月～9月ごろに旬を迎えるいわき産のいんげん。三和町や川前町を中心に栽培されています。いわき産のいんげんはスジが少なく、軟らかいのが特徴。小さなお子さんには、少し茹で時間を長めにし、ツナ和えやごま和えにすると食べやすいですよ。