

給食だより（7月）

暑さに負けない体をつくきましょう！

◎バランスの取れた食事を・・・
量より質が大切です。ご飯などの主食、お肉やお魚などの主菜、野菜やきのこ、海藻類などの副菜に加えて、果物と乳製品をそろえるとバランスが良くなります！

◎適度な運動を・・・
1日30分程度、汗をかく運動をすることによって体が汗をかくことに慣れて夏バテや熱中症を防ぎます！

※暑い時間帯や、炎天下、体調の悪いときは、無理な運動は禁物です。

◎こまめな水分補給を・・・
日常的には、甘さのない麦茶や番茶を飲んで、汗をたくさんかいたときはスポーツ飲料などで水分と塩分を補いましょう！



◎しっかり睡眠を・・・
早寝早起きでリズムを整え、冷房や扇風機も活用して、しっかり睡眠をとりましょう！



7月7日は何の日？

7月7日は、七夕以外にもいろいろな記念日になっています。

◆冷やし中華の日・・・7月7日が二十四節気の「小暑」で夏らしい暑さが始まるころにちなみ、冷やし中華の愛好家や料理人が制定
1937年に仙台のラーメン屋さんが暑い夏に売れるようにと冷たいラーメンを作ったことが、冷やし中華の始まりという説があります。



冷たい麺で、のど越しもよく、野菜とたんぱく質もとれるメニューです。食欲の落ちたときにさっぱりした冷やし中華は食べやすいですね。



◆川の日・・・七夕の天の川にちなんで、国土交通省が制定



◆ゆかたの日・・・七夕の日には、裁縫の上達を祈る・衣類に感謝するなどの言い伝えがあり、ゆかたを連想させるため 浴衣連合会が制定



～こども園の畑やプランターで、野菜やお花を栽培しています～

すくすく育ちますように…♪

うさぎ組 ゴーヤ・あさがお

ぞう組 なす・オクラ

きりん組 さつまいも・にんじん
パプリカ・レタス

らいおん組 トマト・ピーマン・にんじん・枝豆
いちご

～7月から9月まで給食のサンプルの展示をお休みします～



夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、サンプルの展示を少しの間お休みして、当日の給食の写真を掲示いたします。暑い時期を過ぎましたら再開していきます。

7月予定献立



令和3年度 名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日 曜	ひよこ・うさぎ組				身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1 木	クラッカー	ロールパン	鮭のカレー風味焼き 春雨サラダ コンソメスープ パナナ	ビビンバ 牛乳	鮭 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま油 春雨 マカロニ ごま	きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 万能ねぎ バナナ にんにく もやし
2 金	サンドビスケット	ご飯	豚肉の生姜焼き きのこの味噌汁 ヨーグルト	ココアサンド 牛乳	豚肉 高野豆腐 ヨーグルト バター 牛乳	油 食パン 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 生姜 しめじ えのき ねぎ
3 土	せんべい	ご飯	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 スパサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	生揚げ 豚ひき肉 ハム のむヨーグルト	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ
5 月	クラッカー 牛乳	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ パナナ	しらすねぎトースト 牛乳	豚肉 ハム しらす チーズ 牛乳	油 じゃがいも ハヤシルー マヨネーズ 食パン	にんじん 玉ねぎ フロccoli キャベツ きゅうり コーン バナナ ねぎ
6 火	せんべい	ご飯	カレイの竜田揚げ きんぴられんこん なすの味噌汁 オレンジ	おこし風フレック 牛乳	カレイ 豚ひき肉 豆腐 バター	片栗粉 油 しらすごま油 砂糖 コーンフレック	にんじん れんこん いんげん なす 玉ねぎ オレンジ
7 水	サンドビスケット	そうめん	《七夕誕生会》 七夕そうめん マーマレード焼き ポテトサラダ すいか	お星さまゼリー	ハム 鶏肉 牛乳 生クリーム	そうめん じゃがいも マヨネーズ コーンフレック	おくら コーン にんじん トマト のり 生姜 きゅうり すいか
8 木	パイ 牛乳	ロールパン	たらのチーズムニエル ほうれん草ソテー ミネストローネスープ グレープフルーツ	中華おこわ	たら 粉チーズ バター ベーコン 鶏肉	小麦粉 油 じゃがいも スパゲティ 砂糖	ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト グレープフルーツ たけのこ 万能ねぎ
9 金	ヨーグルト	ご飯	お豆腐ナゲット 塩昆布和え 里手の味噌汁 パナナ	《食育》 どうもろこし・枝豆 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 油 ごま油 里芋	キャベツ にんじん 塩昆布 白菜 里芋 ねぎ パナナ どうもろこし 枝豆
10 土	せんべい	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 大豆とひじきの煮物 オレンジ (チーズ)	お菓子 のむヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ チーズ のむヨーグルト	さつまいも 油 三温糖 片栗粉 ごま油	生姜 いんげん 玉ねぎ にんじん ひじき オレンジ
12 月	ビスケット	ご飯	赤魚のねぎ焼き ごま和え 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	卵なしチーズケーキ 牛乳	赤魚 高野豆腐 チーズ バター 牛乳	ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	ねぎ 小松菜 もやし にんじん グレープフルーツ
13 火	せんべい 牛乳	ご飯	家常豆腐 納豆和え オレンジ	マカロニケチャップ 牛乳	豚肉 生揚げ 納豆 ベーコン 牛乳	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま マカロニ	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 小松菜 おくら オレンジ 玉ねぎ
14 水	クリームせんべい	ロールパン	鮭のポテト焼き にんじんグラッセ 大豆と野菜のスープ すいか	切干大根ご飯	鮭 粉チーズ バター 大豆 ベーコン 油揚げ	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 しらす	コーン ピーマン にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ すいか 切干大根 いんげん
15 木	ヨーグルト	ご飯	ハンバーグカレー 小松菜の海苔和え バナナ	アイスクリーム (りす・うさぎ組:プリン)	豚ひき肉 豆腐 ツナ	じゃがいも 油 カレールウ パン粉	にんじん グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 もやし のり バナナ
16 金	せんべい	ご飯	焼きそば フランクフルト フライドポテト オレンジ	冷凍バイン (りす組:バイン缶) 牛乳	豚肉 フランクフルト 牛乳	中華麺 油 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん あおのり オレンジ バイン
17 土	夏 祭 り						
19 月	せんべい	中華麺	ラーメン 照り焼きチキン しらすきサラダ パナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	なると 鶏肉 かつお節 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 しらす ごま じゃがいも 揚げ玉 片栗粉	わかめ ねぎ コーン にんじん きゅうり えのき パナナ キャベツ
20 火	揚げせんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 豚汁 すいか	きなこトースト 牛乳	たら 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	小麦粉 油 食パン 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう にんじん すいか
21 水	パイ 牛乳	ご飯	生揚げのみそ煮 切干大根のカミカミサラダ グレープフルーツ	大学かぼちゃ 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	里芋 砂糖 ごま ごま油 三温糖	大根 にんじん 小松菜 生姜 切干大根 きゅうり グレープフルーツ かぼちゃ
24 土	クラッカー 牛乳	ご飯	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく 玉ねぎ フロccoli トマト きゅうり コーン オレンジ
26 月	せんべい	ご飯	カレイの味噌マヨ焼き かぼちゃのごま和え かきたま汁 パナナ	ツナポテト焼き 牛乳	カレイ 鶏ひき肉 豆腐	マヨネーズ ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ しめじ もやし パナナ コーン
27 火	クリームせんべい 牛乳	食パン	チキンかつ ツナきゅうりサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	どうもろこしご飯	鶏肉 ツナ 豆腐 ベーコン バター	パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん きゅうり 玉ねぎ グレープフルーツ コーン
28 水	ヨーグルト	ご飯	カレー肉じゃが マカロニサラダ すいか	ワッフル 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	油 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン すいか
29 木	サンドビスケット	ご飯	ひじき入り卵焼き おからサラダ ほうれん草の味噌汁 パナナ	ジャムロール 牛乳	鶏ひき肉 卵 おから バター 牛乳	三温糖 マヨネーズ ごま ロールパン	玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ひじき きゅうり ほうれん草 大根 わかめ パナナ
30 金	せんべい	鮭わかめ ご飯	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 ジャーマンポテト ジョア	ミルクくずもち 牛乳	鮭 鶏肉 ハム 卵 ベーコン 牛乳 きな粉	ごま 小麦粉 油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	絹さや わかめ 生姜 フロccoli 玉ねぎ
31 土	揚げせんべい	ご飯	麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	油 三温糖 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり もやし コーン オレンジ

15日(木)、16日(金)、19日(月)は夏祭りリクエストメニューとなっています。



※() になっている献立は、
以上見さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などに
より変更になることがありますの
でご了承ください。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	497	18.4	15	1.5
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	589	22.5	18.7	1.8