



# 7月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R5.7.1

暑い日が続いています。水分をしっかり摂りながら過ごしましょう。水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、ほてった体をさます効果もあります。

今月は七夕ランチや少し早めの「土用の丑」にうなぎのひつまぶしが献立に入っています。そして子ども達が育てている野菜の収穫も始まっています。季節を感じながら元気に夏を過ごしていきたいと思ひます

★暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、量も大事ですが特に質が大事です。バランスのよい食事を心がけましょう。

特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

### ～各栄養素を多く含む食材～

- たんぱく質** …肉、魚、豆、卵など
- ビタミンB1** …豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など
- ビタミンC** …ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など
- カリウム** …トマト、きゅうり、なす、スイカなど

### ～日本の食文化～梅干し～

★月津こども園では今年度も梅干し作りが始まりました！今は梅のほそとりをし、塩で漬けています。次は赤紫蘇と一緒に漬けたり干したりといろいろな工程を体験します。梅干し作りの様子は玄関やホームページでお知らせしていきたいと思ひます。※ひまわり組の幸山李都くんのおばちゃんからたくさん梅を頂きました。ありがとうございました。

### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2 歳児	470kcal	11.8～23.5g	10.5～15.7g	1.5 未満
3～5 歳児	595kcal	14.9～29.8g	13.2～19.8g	1.6 未満
7月平均栄養量				
1～2 歳児	496kcal	19.1g	15.6g	1.3g
3～5 歳児	527kcal	19.8g	17.1g	1.5g



## 7月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	土	お茶 ビスケット	チャーハン 野菜スープ	お茶 せんべい		味噌雑炊 野菜の旨煮
3	月	牛乳 ポーロ	鶏肉のレモン焼き ちくわサラダ コーンスープ ☆	牛乳 ビスケット		そぼろあん スティック野菜 すまし汁
4	火	牛乳 バナナ	豚肉のケチャップ炒め チーズ 青菜スープ ☆	ももヨーグルト		肉じゃが 野菜の旨煮 青菜スープ
5	水	フルーツポンチ	カレー肉じゃが バナナ 切干大根のゴマネーズ和え ☆	牛乳 せんべい		そぼろ煮 ジャが芋の旨煮 味噌汁
6	木	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン		魚の野菜あん マッシュポテト 味噌汁
7	金	ジョア	★七夕ランチ★	七夕ゼリー		そぼろあん さつま芋の甘煮 すまし汁
8	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
10	月	アソドミルク	魚の西京焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	牛乳 ビスケット		魚の味噌煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁
11	火	牛乳 オレンジ	そぼろあんかけ丼 春雨サラダ トマト ☆	ヨーグルト		そぼろあん トマト煮 すまし汁
12	水	牛乳 ポーロ	トマトカレー 糸きりわかめサラダ バナナ ☆	プリン		肉じゃが スティック野菜 味噌汁
13	木	ヨーグルト和え	江戸っ子煮 コーンサラダ トマト ☆	牛乳 どうもろこし		トマトときゅうりの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
14	金	牛乳 バナナ	じゃが芋のマヨ炒め オレンジ けんちん汁 ☆	牛乳 カルピスマフィン		じゃが芋の旨煮 野菜あん 味噌汁
15	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 ビスケット		味噌雑炊 野菜の旨煮
18	火	アソドミルク	ホイコーロー トマト 豆腐スープ ☆	牛乳 クッキー	せんべい	キャベツの旨煮 トマト煮 すまし汁
19	水	牛乳 バナナ	揚げぎょうざ バンサンスー 中華風スープ ☆	牛乳 せんべい		煮奴 野菜の旨煮 味噌汁
20	木	みかん ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 バナナ ほうれん草のツナ和え ☆	フルーツゼリー		ほうれん草の旨煮 そぼろ煮 すまし汁
21	金	牛乳 ポーロ	魚のピザ焼き トマト ココロスープ ☆	ヨーグルト		魚の野菜あん 大根の旨煮 味噌汁
22	土	お茶 ビスケット	チャーハン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
24	月	ジョア	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁 ☆	牛乳 クレープ		そぼろ煮 トマト煮 味噌汁
25	火	牛乳 バナナ	なすと鶏肉の南蛮漬け ゆかりきゅうり 味噌汁 ☆	ミルク せんべい		きゅうりあん 肉じゃが 味噌汁
26	水	お茶 チーズ	うなぎのひつまぶし 水菜の和え物 バナナ すまし汁 ☆	牛乳 クラッカー		野菜の旨煮 そぼろ煮 すまし汁
27	木	お茶 せんべい	魚の塩焼き お浸し 味噌汁 ☆	ヨーグルト		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
28	金	アソドミルク	ハヤシライス ツナサラダ チーズ ☆	りんごゼリー		さつま芋の甘煮 味噌汁 スティック野菜
29	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ ☆	お茶 ビスケット		味噌雑炊 野菜の旨煮
31	月	お茶 せんべい	マーボー豆腐 シューマイ ちりじゃこサラダ ☆	牛乳 ビスケット		マーボー豆腐 野菜の旨煮 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

