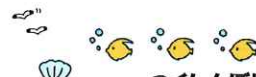




7月 July

2023ねん7がつ よていこんだてひょう

つくしんぼほいくえん



つくしんぼほいくえん

日にち	ようび	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15 29	ど	ちゅうかどん だいこんきゅうりのつなさらだ とうふとなめこのみそしる	こめ・とりこく・さけ・しょうゆ・みりん・はくさい・ちんげんさい・にんじん たまねぎ・しいたけ・あぶら・だし・しお・かたくりこ・ごまあぶら だいこん・きゅうり・にんじん・つな・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら とうふ・なめこ・ねぎ・だし・みそ	さつまいものおうごんに さつまいも・ばたー・さとう でらうえあ とうにゅうここあ
3 31	げつ	ごはん とりにくのてりやき れんこんきんぴら おくらときゅうりのしらすあえ なすとたまねぎのみそしる	こめ とりにく・さけ・しょうゆ・みりん れんこん・にんじん・しらたき・さとう・しょうゆ・みりん・あぶら おくら・きゅうり・しらす・しょうゆ なす・たまねぎ・こまつな・みそ・だし	こまつなほっとけーき こむぎこ・ペーさんぐぼうだー・さとう きゅうにゅう・ばたー・あぶら・こまつな すいか ぎゅうにゅう
4 18	か	しょくぼん ちーずはんぱく こーるすろーさらだ こふきいも とまとすーぶ	しょくぼん ぶたにく・とうふ・ほんこ・さけ・しお・たまねぎ・けちやっぶ ちゅうのうそーす・ちーず・あぶら きりぼしだいこん・こーん・にんじん・きやべつ・あぶら・す・しお・さとう じゃがいも・しお すっきーに・とまと・とりこく・にんにく・あぶら・れたす・こんぞめ・しお	なっとうちやーはん こめ・しお・なっとう・にんじん ねぎ・しょうゆ・ごまあぶら めろん ぎゅうにゅう(18にち きやろっどさん)
5 19	すい	ごはん いわしのかぼやき (1.2さい かわいいのかぼやき) こんさいのどさに きやべつとささみのなむるふう わかめととうふのみそしる	こめ いわし(1.2さい かわいい)・しょうが・さけ・かたくりこ・あぶら しょうゆ・みりん・さとう にんじん・ごぼう・こんにゃく・だし・しょうゆ・さとう・みりん あぶら・きぬさや・おかが きやべつ・きゅうり・しお・ささみ・しょうゆ・ごまあぶら・ごま わかめ・とうふ・ねぎ・だし・みそ	なっとうちやーはん こめ・しお・なっとう・にんじん ねぎ・しょうゆ・ごまあぶら でらうえあ ぎゅうにゅう
6 20	もく	ちんじやおろーす しおもみきゅうり とうがんとあぶらあげのすましじる	こめ ぶたにく・みりん・さけ・しょうゆ・しょうが・にんじん・ひーまん たけのこ・じゃがいも・たまねぎ・さとう・にんにく・しょうが・かたくりこ・ごまあぶら しお・きゅうり とうがん・あぶらあげ・ほんのうねぎ・しお・しょうゆ・だし	さけしらすおにぎり こめ・さけ・しらす・しお おしゃぶりこんぼ(1さい じゃがいも) ぎゅうにゅう
7	きん	ひやしとうめん とりてん やさいかきあげ	そうめん・だし・さとう・しお・みりん・しょうゆ・おくら・とまと・わかめ・にんじん とりこく・しお・さけ・こむぎこ・あぶら たまねぎ・にんじん・ごぼう・みつば・こむぎこ・あぶら	たなぼたぼん めろん・よーべると・さとう・こーんふれーく すいか ぎゅうにゅう
21	きん	ひやしとうめん とりこくとやさいかきあげ わかめとおくらのおますあえ	そうめん・だし・さとう・しお・みりん・しょうゆ とりこく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・みつば・こむぎこ・あぶら おくら・とまと・わかめ・す・ごまあぶら・さとう・しお	こーんふれーくよーべると よーべると・さとう・こーんふれーく すいか
8 22	ど	あんかけそぼろどん ぶろっこりーとはむのおかかあえ とうふときやべつのみそしる	こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・もやし・あぶら しょうが・さとう・しょうゆ・さけ・しお・かたくりこ ぶろっこりー・はむ・にんじん・おかが・しょうゆ とうふ・きやべつ・みそ・だし	こくとうけーき こむぎこ・こくとう・ペーさんぐぼうだー とうにゅう・あぶら でらうえあ とうにゅうきなこ とうにゅう・さとう・きなこ
10 24	げつ	ごはん あじのしおやき つるむらさきのあえもの (1.2さいはほうれんそうのあえもの) はるさめちゅうかいだめ だいこんとふのみそしる	こめ あじ・しお・さけ つるむらさき(3から5さいのみ)・ほうれんそう・にんじん・しょうゆ はるさめ・ぶたにく・にんじん・ひーまん・たけのこ・ごまあぶら・しょうゆ・しお・さとう・あぶら だいこん・ふ・ねぎ・みそ・だし	きなこあげぼん こっぼん・あぶら・きなこ・さとう めろん ぎゅうにゅう
11 25	か	たこらいす ぶろっこりーとえだまめのふれんちさ もすくすーぶ	こめ・きやべつ・にんにく・ぶたにく・ぶたれぼー・たまねぎ・にんじん・あぶら・こむぎこ かれー・けちやっぶ・とまとかん・ちゅうのうそーす・しょうゆ・しお・さとう・ちーず ぶろっこりー・えだまめ・じゃがいも・す・さとう・あぶら もすく・とうふ・ほんのうねぎ・しお・しょうゆ・ごま・ごまあぶら	べにいもちんすごう こむぎこ・らーど・さとう・むらさきいもぼうだー すいか ぎゅうにゅう
12 26	すい	けんちんうどん いももち きやべつつなわふうさらだ	うどん・とりこく・あぶら・あつあげ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・だし さとう・しお・しょうゆ・みりん じゃがいも・しお・かたくりこ・あおのり・ばたー・あぶら きやべつ・きゅうり・つな・さとう・しょうゆ・す・あぶら	ごましおおにぎり こめ・しお・ごま とうもろこし ぎゅうにゅう
13 27	もく	ごはん にくどうふ わかめとこーんのさらだ おくらとたまねぎのみそしる	こめ ぶたにく・こうやとうふ・だし・みりん・しょうゆ・たまねぎ しらたき・にんじん・さとう・さけ・あぶら わかめ・こーん・きゅうり・にんじん・あぶら・す・さとう・しょうゆ おくら・たまねぎ・あぶらあげ・だし・みそ	こめこじゃおむしぼん こめこ・ペーさんぐぼうだー・さとう いちごしゅる・ぎゅうにゅう・あぶら すいか ぎゅうにゅう
14 28	きん	しょくぼん ちきんすてーき らたどぅいゆ やさいすていっく みそどれ とうがんとペーこんのすーぶ	しょくぼん とりこく・しお・さけ・しょうが・にんにく・こめこ・あぶら たまねぎ・なす・すっきーに・ひーまん・にんにく・あぶら・けちやっぶ とまとかん・こんぞめ・しお・さとう きゅうり・にんじん・みそ・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ とうがん・ペーこん・はくさい・だし・しお・しょうゆ	えだまめちーずおにぎり こめ・えだまめ・ちーず・しお・さとう しょうゆ・さとう・ごま にほしのかれーこいだめ (1さい さつまいも) いりこ・あぶら・かれーこ・しお ぎゅうにゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	β-カ ルシウム 当量 (meq)	VB <sub>1</sub> (mg)	VB <sub>2</sub> (mg)	V.C. (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	560	21.0	15.6	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未滿
予定	553	21.4	18.3	207	1.9	263	0.3	0.4	26	6	1.9

- ★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
- ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
- ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願いします!
- ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。





# きゅうしょくだより

作成者：栄養士 高橋



## 朝ごはんの3つの役割

### ① からだのスイッチ

朝ごはんを食べると消化器官が動き、それによって出た熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

### ② 脳のスイッチ

私たちは寝ている間にもエネルギーや栄養素が使われます。脳のエネルギー源であるブドウ糖は肝臓で貯蓄されますが、約12時間分しかありません。朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足し、午前中の活動中頭がぼんやりしてしまいます。

保育園でもプールの活動が始まったので、元気いっぱい遊ぶためにも朝食を食べてから登園しましょう。

ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれています。

### ③ おなかのスイッチ

食べ物を食べることにより、大腸が動き出します。排便のリズムが作られ、便秘を予防します。

(参考：家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～ 文部科学省)

## 水分補給のポイント

汗が皮膚表面で蒸発して体から気化熱を奪うことで体温を下げることができます。

しっかりと汗をかけるように汗の原料になる水分・塩分を補給することが大切です。

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2Lの水分補給を目指して
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！



(参考：熱中症環境保健マニュアル2022 環境省)

## 今月の食育活動

デイキャンプに向けてなのはな組ではにんじんの皮むきを行っています。

片方の手でにんじんをしっかり押さえて上手にピーラーを使っています。

### 行事食 -七夕-

おひる

冷やしそうめん

とり天

野菜のかきあげ

おやつ

七夕パフェ

すいか

牛乳

