

# 給食だより

令和5年 7月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 真理子



ジメジメした梅雨が終わり、いよいよ夏到来です！  
気温も高く日差しも強くなるこの季節はその暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。  
保育園では、暑い時でも食べやすい給食・おやつを心がけていきたいと思ひます。

## 夏バテしない5つのポイント

- ☆早寝・早起き
- ☆栄養バランスの良い食事
- ☆適度に体を動かす
- ☆こまめに水分補給
- ☆しっかり睡眠をとる



## 旬の食材を食べよう！！

夏が旬の野菜・果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルを摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃す働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。



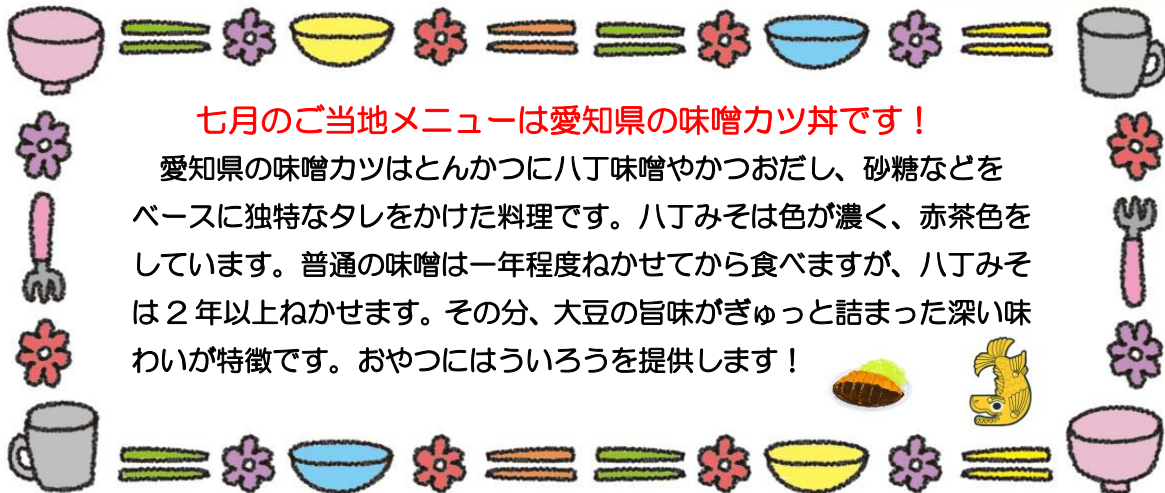
### 【夏野菜・果物】

トマト・ピーマン・なす・きゅうり・  
南瓜・冬瓜・枝豆・ジャガイロ・  
かぼち・すいか・トマトなど



## 7月7日は七夕です

平安時代に「そうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。  
また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。  
そうめんを食べる時は麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。また、オクラを星に見立てて飾ったり、ハムやプチトマトで彩りを添えると、目でも楽しめる行事食になります。ぜひご家庭でも試してみてください。



## 七月のご当地メニューは愛知県の味噌カツ丼です！

愛知県の味噌カツはとんかつに八丁味噌やかつおだし、砂糖などをベースに独特なタレをかけた料理です。八丁みそは色が濃く、赤茶色をしています。普通の味噌は一年程度ねかせてから食べますが、八丁みそは2年以上ねかせます。その分、大豆の旨味がぎゅっと詰まった深い味わいが特徴です。おやつにはいろいろを提供します！



## 7月の目標

旬の食材に触れたり、菜園でとれた食材をおいしく食べる。

## 今月の予定

7日(金)	七夕の集い	
26日(水)	すいか割り	3歳・5歳
27日(木)	すいか割り	2歳・4歳



2023年 7月 新福島ちどり保育園献立表

		1	3	4	5	6	8	10	11	12	13	14	15	18	行事食メニュー
		土	月	火	水	木	土	月	火	水	木	金	土	火	金
乳児 おやつ	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	
	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶
行事		プール開き							身体測定(乳児)	身体測定(幼児)					七夕の集い
昼食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆豚肉の甘辛炒め</b> 豚肉 35g 茄子 20g 玉葱 20g 糸こんにゃく 10g 人参 10g キャノラ油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 2g <b>☆マヨネーズ和え</b> キャベツ 32g 人参 10g コーン 3g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g <b>☆すまし汁</b> ソフト豆腐 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆アジのフライ</b> あじ 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g <b>☆ツナじゃが煮</b> メークイン 35g 玉葱 10g シーチン 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g シーチン 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g コーン 5g コンソメ 1.2g	<b>☆ひじきと鶏のそぼろ煮</b> 鶏ミンチ 35g 人参 15g 玉葱 15g ひじき 1.3g インゲン 2g キャノラ油 0.7g 三温糖 2g みりん風 2g 濃口醤油 4g 食塩 0.1g 片栗粉 1g <b>☆野菜サラダ</b> キャベツ 35g きゅうり 5g トマト 5g マヨネーズ 5g <b>☆味噌汁</b> さつま芋 15g カツワカ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆チャブチエ</b> 豚肉 30g 人参 10g 玉葱 20g マヨネーズ 3.2g 味噌 1.2g キャノラ油 1g 干し椎茸 0.5g はるさめ 8g ごま油 0.5g 濃口醤油 2g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g ごま(いり) 0.3g <b>☆大根のポン酢和え</b> 大根 30g えのき 5g きゅうり 10g 焼竹輪 5g 味噌 3g 太もやし 10g えのき 5g ねぎ 2g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 丸鶏がらスープ 0.7g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆スタラのみそまヨ焼き</b> 鶏コマ肉 50g 大根 50g 味噌 1.2g キャノラ油 1g <b>☆煮のりポテト</b> しょうが(おろし) 0.2g かつおだしパック 0.5g <b>☆納豆和え</b> 納豆 25g 食塩 0.1g あおのり 0.1g <b>☆大根昆布和え</b> 小松菜 25g 人参 5g えのき 7g 挽きわり納豆 8g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g <b>☆すまし汁</b> 大根 15g しめじ 5g 薄口醤油 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉と大根のまヨ焼き</b> 鶏コマ肉 50g 大根 50g まびき菜 5g 穀物酢 3g 濃口醤油 3g 料理酒 3g 三温糖 2g しょうが(おろし) 0.2g かつおだしパック 0.5g <b>☆塩昆布和え</b> キャベツ 35g 人参 5g しめじ 5g 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆冷やしうどん</b> うどん 100g シーチン 15g きゅうり 10g 人参 12g 干し椎茸 0.5g 三温糖 0.3g 濃口醤油 0.3g カツワカ 0.3g 三温糖 2g 料理酒 2g 薄口醤油 5g 濃口醤油 1.5g 水 100g <b>☆鶏肉の甘辛焼き</b> 鶏コマ肉 40g 穀物酢 2g 三温糖 2g 濃口醤油 2g キャノラ油 0.5g <b>☆しろなのおかめ黒酢和え</b> しろな 35g しめじ 5g 人参 5g 塩昆布 2g 濃口醤油 0.5g 花かつお 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆赤魚の味噌煮</b> 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.2g 料理酒 1g 三温糖 2g 味噌 2g かつおだしパック 0.3g <b>☆納豆</b> 納豆 20g ごま(いり) 0.5g <b>☆ほうれん草のお浸し</b> ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 人参 5g カツワカ 1g 穀物酢 3g 三温糖 2g 濃口醤油 1g <b>☆味噌汁</b> ソフト豆腐 10g なめこ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉の味噌煮</b> 豚肉 30g 厚揚げ 40g 玉葱 20g 人参 10g キャベツ 30g カレー粉 0.2g キャノラ油 3g 料理酒 1g 三温糖 2g 味噌 2g かつおだしパック 0.3g <b>☆納豆</b> 納豆 20g ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 人参 5g 三温糖 1.5g 穀物酢 3g 濃口醤油 3g 食塩 0.2g <b>☆大根</b> 大根 15g カツワカ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ハンバーグ</b> 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g <b>☆粉吹きいも</b> じゃがいも 20g 小麦粉 0.1g 塩 0.1g <b>☆星型ハンバーグ</b> 豚ミンチ 40g 鶏ミンチ 15g コーン 15g 人参 5g キャノラ油 0.4g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g <b>☆豆乳スープ</b> ほうれん草 10g ベーコン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ハンバーグ</b> 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g <b>☆粉吹きいも</b> じゃがいも 20g 小麦粉 0.1g 塩 0.1g <b>☆星型ハンバーグ</b> 豚ミンチ 40g 鶏ミンチ 15g コーン 15g 人参 5g キャノラ油 0.4g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g <b>☆豆乳スープ</b> ほうれん草 10g ベーコン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	<b>☆七夕そうめん</b> そうめん 30g 寿司海老 15g 人参 15g オクラ 7g 干し椎茸 1g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g きゅうり 10g ----- 0g 三温糖 2g 料理酒 2.5g 食塩 0.5g 薄口醤油 9g かつおだしパック 1.5g <b>☆星型ハンバーグ</b> 豚ミンチ 40g キャノラ油 1g ケチャップ 4g <b>☆マヨ和え</b> キャベツ 35g ほうれん草 10g マヨネーズ 5g 手まり麩 2g カツワカ 0.3g みつば 3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g			
	午後おやつ	<b>☆フルーツ</b> オレンジ 50g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆マカロニきなこ</b> マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g ベーキングパウダー 0.8g 食塩 0.03g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆パイン蒸しパン</b> ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g おろしレバネ 10g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆ももゼリー</b> 黄桃缶 10g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 0.5g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆高野ラスク</b> 高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メーブルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆市販おやつ</b> きな粉ウエハース 6g ミレービスケット 6g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆水ようかん</b> 粉寒天 0.3g 三温糖 3g あずき(こしあん) 25g 水 40g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆しろなのおかめ黒酢和え</b> 精白米 35g わかめご飯の素 0.2g しろす干し 5g <b>☆お茶</b> ○ほうじ茶 150g	<b>☆アジカドック 風かせ</b> ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 3g 調製豆乳 10g 水 7g キャノラ油 6g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆大学芋</b> さつま芋 50g キャノラ油 3g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 水 3g ごま(いり) 0.1g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆豆乳プリン</b> 調製豆乳 70g メーブルシロップ 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆フルーツ</b> りんご 33g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆ちんすこう</b> 小麦粉 10g キャノラ油 4g 三温糖 4g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆すいかのフルーツポンズ</b> すいか 20g パイン缶 10g 黄桃缶 10g シロップ+水 10g 炭酸水 20g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

2023年 7月 新潟島ちどり保育園献立表

		19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31		行事食メニュー
		水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月		
乳児朝おやつ		のりもの・ミレビスカト 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレビスカト 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳		
		のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶		
行事						避難訓練	ミニ音楽会	すいか割り (3・5歳)	すいか割り (2・4歳)	絵本シアター 絵本貸し出し				
昼食		★とうもろこしごはん 精白米 50g コーン 15g 料理酒 1g 食塩 0.2g ★さわらのホイル焼き風 さわら 40g 食塩 0.1g 薄口醤油 1.5g 料理酒 2g キャノーラ油 1g 玉葱 10g しめじ 10g レモン 10g ★厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ 40g 鶏ミンチ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g 片栗粉 0.3g ★味噌汁 冬瓜 15g 南瓜 10g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	～ご当番メニュー～ ★味噌カツ丼 精白米 50g 豚肉 50g キャベツ 15g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノーラ油 5g 食塩 0.4g 赤だし味噌 2g とんかつソース 0.6g 三温糖 1.5g 濃口醤油 0.4g みりん風 0.2g すりごま(白) 0.6g ★お浸し 白菜 40g さつま揚げ 5g ★ごまマヨ和え アロココ 30g 人参 10g 焼き竹輪 5g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g 味噌 5g すりごま(白) 0.2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★焼きそば 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノーラ油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおりのり 0.1g ★お浸し 白菜 40g さつま揚げ 5g ★ごまマヨ和え アロココ 30g 人参 10g 濃口醤油 2g 味噌 5g すりごま(白) 0.2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★たらのあかね焼き たら 40g 料理酒 0.3g ケチャップ 3g みりん風 2g 薄口醤油 1g 三温糖 0.5g おろししょうが 0.2g ★ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ★マヨ醤油和え ほうれん草 25g 太もやし 15g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 2g ★味噌汁 おつゆ麩 0.5g えのき 7g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★冷やし中華 ラーメン 100g 太もやし 15g きゅうり 12g ロースハム 10g トマト 15g 穀物酢 7g 濃口醤油 6g 三温糖 2g 料理酒 1g 水 2g ごま油 1g ★南瓜のそぼろあん煮 南瓜 35g 鶏ミンチ 10g キャノーラ油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g グリーンピース 2g ★フルーツ パイナップル 37.5g	★ごはん 精白米 50g ★さばのごま焼き さば 40g 料理酒 1g おろししょうが 0.5g すりごま(白) 1.5g 食塩 0.1g 片栗粉 4g キャノーラ油 4g ★小松菜ソテー 小松菜 25g 玉葱 10g しめじ 5g ベーコン 5g キャノーラ油 0.5g 濃口醤油 2g まびき菜 8g ローズハム 5g マヨネーズ 5g 味噌 1g ★すまし汁 ソフト豆腐 20g カットワカメ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★めばるの煮付け メバル 40g しょうが(おろし) 0.6g 料理酒 1g 三温糖 2.5g 濃口醤油 2.5g ★ほうれん草・人参 ほうれん草 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★切干大根のつた 切干大根 8g まびき菜 8g ローズハム 5g マヨネーズ 5g 味噌 1g ★すまし汁 ソフト豆腐 20g カットワカメ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の厚揚げ焼き風味 鶏肉 50g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 3g カレー粉 0.3g キャノーラ油 0.5g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ★お浸し 太もやし 25g しろな 10g しめじ 5g ベーコン 5g キャノーラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ★味噌汁 ほうれん草 15g えのき 7g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★冷しやぶ風 豚肉 35g 料理酒 1g キャベツ 25g 太もやし 10g トマト 8g カットワカメ 0.3g 味噌 5g ★大根のツナ煮 大根 30g 人参 10g シーチキン 5g 三温糖 2g 濃口醤油 2g かつおだしパック 0.3g グリーンピース 5g ★味噌汁 ほうれん草 15g えのき 7g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g				
	午後おやつ		★ぶどうゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ういろろ 小麦粉 12g 三温糖 6g さつま芋 15g 水 45g ★牛乳 ○牛乳 200g	★おかかおにぎり 精白米 35g 花かつお 0.3g 濃口醤油 0.7g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★市販おやつ うの花クッキー 4g きな粉ウエハース 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	★サーターアンダギー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 2.5g 黒砂糖 6.5g 調製豆乳 8g キャノーラ油 1.2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★コーンおにぎり 精白米 35g コーン 10g 食塩 0.1g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★オレンジゼリー オレンジジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g みかん缶 10g ★牛乳 ○牛乳 200g	★フルーツ すいか 50g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ピザトースト 無塩ロール 20g ケチャップ 2g 玉葱 3g ピーマン 5g ベーコン 3g マヨネーズ 5g ★牛乳 ○牛乳 200g	★フルーツ バナナ 33g ★牛乳 ○牛乳 200g	★かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベーキングパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノーラ油 3g 調製豆乳 10g レモン果汁 0.7g ★牛乳 ○牛乳 200g	

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。