

7月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2023年

日 曜日	献 立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1 土	☆...☆ 園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします ☆...☆				麦茶 お菓子	リッツ
3 月	もずく丼、ごぼうサラダ、 冬瓜のみそ汁、りんご	米、かつお-ミックス、 押麦、三温糖、ごま、 片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、チーズ、 かつお節	りんご、とうがん、もずく、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、ピーマン、 コーン、葉ねぎ、レーズン	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	ビスコ
4 火	雑穀ごはん、レバーフライ、 トマトサラダ、へちまのみそ汁、 オレンジ	米、小麦粉、雑穀、 パン粉、油	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ、かつお節、 しらす干し	オレンジ、トマト、へちま、 きゅうり、えだまめ、葉ねぎ、 サニーレタス、こんぶ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	チーズ
5 水	きびごはん、さばの塩焼き、 ゴーヤーチャンプルー、 ゆい豆腐、バナナ	焼きそばめん、米、 きび、ごま油	牛乳、豆腐、さば、 豚肉、厚揚げ、 かつお節、みそ	バナナ、ゴーヤー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、 ピーマン、サニーレタス、 シークワサー	牛乳 おやつ焼きそば	せんべい
6 木	玄米ごはん、酢鶏、 パンサンスー、中華スープ、 グレープフルーツ	米、砂糖、玄米、 はるさめ、三温糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、シークワサー、 きゅうり、にんじん、 たけのこ、ピーマン、しいたけ	牛乳 シークワサー 胚芽クラッカー	かむかむ昆布
7 金	<七夕メニュー>七夕ちらし寿司、 鶏肉のごまみそ焼き、 そうめん汁、すいか	米、小麦粉、ごま、 そうめん、バター、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏肉、さけ、 かつお節、みそ	すいか、たまねぎ、コーン、 オクラ、にんじん、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、のり	牛乳 七夕☆クッキー	星せんべい
8 土	きのこスパゲティ、 ブロッコリーサラダ、 トマトスープ、オレンジ	スパゲティ、バター	ベーコン、ハム	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、 トマト、しいたけ、コーン	麦茶 お菓子	ビスコ
10 月	<納豆の日>麦ごはん、 ヌンクー小、おくら納豆、 心のみそ汁、オレンジ	さつま芋、米、油、 押麦、三温糖、 麩、ごま	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、か つお節	オレンジ、だいこん、オクラ、 にんじん、こまつな、のり、 しいたけ、わかめ	牛乳 大学芋	源氏パイ
11 火	黒米ごはん、鶏肉の若草焼き、 にんじんサラダ、 なめこのみそ汁、りんご	米、小麦粉、三温糖、 ノイグ マネー、 油、黒米	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、ツナ缶、 かつお節	りんご、なめこ、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、あおのり	牛乳 サーターアンダギー	胚芽クラッカー
12 水	スパゲティナポリタン、 磯マヨネーズ和え、 コーンポタージュ、バナナ	スパゲティ、米、 ノイグ マネー、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 ベーコン(無添加)、 ハム(無添加)、 糸けすり	たまねぎ、バナナ、コーン、 こまつな、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 ピーマン、のり	牛乳 肉巻きおにぎり	マリー
13 木	マーボー冬瓜丼、浅漬け、 春雨スープ、パイン	米、黒砂糖、くす粉、 春雨、押麦、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、きな粉、みそ	パイン、キャベツ、とうがん、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、にら、 しいたけ、こんぶ	牛乳 くずもち	小魚
14 金	きびごはん、ピーマンの肉づめ、 きんぴられんこん、 ハンダマのみそ汁、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 パン粉、きび、 小麦粉、三温糖、ごま	アイスクリーム、豚肉、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、れんこん、 ピーマン、にんじん、 ハンダマ、たまねぎ	麦茶 アイスクリーム	ビスコ
15 土	豚丼、きゅうりの梅かつお和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 三温糖	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、わかめ、 グリーンピース、葉ねぎ、うめ	麦茶 お菓子	源氏パイ
17 月	海 の 日					
18 火	麦ごはん、うちなー野菜カレー、 焼きとうもろこし、 アーサのスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 押麦、小麦粉	牛乳、豚肉	とうもろこし、オレンジ、アーサ、 たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、 パイン缶、にんじん、とうがん、 かぼちゃ、えのきたけ、ゴーヤー	牛乳 フルーツポンチ	せんべい
19 水	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 スティックパイ (バニータト、あんこ)
20 木	雑穀ごはん、魚のパン粉焼き、 マカロニサラダ、 もずくのみそ汁、りんご	じゃがいも、米、 マカロニ、油、雑穀、 ノイグ マネー、 パン粉、オリーブ油	牛乳、白身魚、 豆腐、みそ、チーズ、 ハム(無添加)、 かつお節	りんご、もずく、きゅうり、 コーン、葉ねぎ、よもぎ、 サニーレタス、ピクルス	牛乳 フライドポテト	かむかむ昆布
21 金	ビビンバ、しゅうまい、 冬瓜のスープ、グレープフルーツ	米、食パン、押麦、 無添加国産かつお-ミ、は ちみつ、バター、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 ハム(無添加)	グレープフルーツ、とうがん、 こまつな、もやし、たまねぎ、 にんじん、チンゲン菜、 切干大根、しいたけ、シークワサー	牛乳 はちみつ シークワサー	胚芽クラッカー
22 土	わかめうどん、ふかし芋、 浅漬け、オレンジ	うどん、さつま芋、 ごま油	鶏肉、かつお節	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こんぶ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい
24 月	玄米ごはん、チャプチェ、 さつま芋サラダ、 わかめの中華スープ、グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、 玄米、春雨、黒砂糖、 グラニュー糖、 ノイグ マネー、ごま	牛乳、豚肉、小豆	グレープフルーツ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、白ねぎ、 えのきたけ、ブルー、わかめ	牛乳 ぜんざい	リッツ
25 火	麦ごはん、納豆みそ、肉じゃが、 カリカリきゅうり、 レタスと油揚げのみそ汁、りんご	米、じゃが芋、油、 しらだし、押麦、 小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、 納豆、みそ、油揚げ、 かつお節、ツナ缶	ゴーヤー、りんご、きゅうり、 レタス、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳 ゴーヤーチップス	チーズ
26 水	<誕生会メニュー>黒米ごはん、 鮭の照焼き、クーピーリチー、 中身汁、すいか	米、こんにゃく、 小麦粉、グラニュー糖、 バター、黒米、三温糖	さけ、牛乳、豚肉、 ホイップクリーム、 かつお節	すいか、こんぶ、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、 切干大根	ぶどうジュース 誕生会ケーキ	源氏パイ
27 木	沖縄そば、ちくわ磯辺焼き、 パパイアサラダ、オレンジ	沖縄そば、米、 小麦粉、油、 三温糖、ごま	牛乳、ちくわ、豚肉、 油揚げ、かつお節、 かまぼこ(卵不使用)	オレンジ、パパイア、 きゅうり、にんじん、葉ねぎ、 しょうが、こんぶ、あおのり	牛乳 いなり寿司	マリー
28 金	きびごはん、バーベキュー、 いんげんソテー、 ABCスープ、バナナ	米、超熱ロール、 マカロニ、きび、 油、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)、 きな粉、スキムミルク	バナナ、さやいんげん、 にんじん、トマト、 キャベツ、コーン、サニーレタス	牛乳 揚げパン	ビスコ
29 土	チャーハン、ゆかり和え、 チンゲン菜スープ、オレンジ	米、油、 ごま、三温糖	ツナ缶	オレンジ、きゅうり、 チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
31 月	ハヤシライス、コールスロー、 ほうれん草のスープ、りんご	米、小麦粉、砂糖、 ラード、押麦、 ノイグ マネー、 紅芋粉、三温糖	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう、 マッシュルーム、しめじ、 コーン、グリーンピース、トマト	牛乳 紅芋ちゃんすこう	せんべい

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ず
ご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

＜県産品奨励月間＞
7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょ
う。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

2023年

7月 給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

<県産品奨励月間>

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

七夕を楽しむ

<七夕の由来>

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

<七夕の行事食>

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。一度に大量の水を飲むと、胃に負担がかかるので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



1日に必要な水分量

<乳児> 体重1kgあたり120～150ml

<幼児> 体重1kgあたり 80～100ml

<成人> 体重1kgあたり 40～ 50ml

※幼児は、成人の約2倍の水分が必要です

【例】 体重15kgの幼児

100(ml/kg/日) × 15(kg) = 1,500ml

※水分量はあくまで目安です。気温やその日の活動、体調によって変化します。また、食事からの水分量も含まれます。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い野菜・果物を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



<ゴーヤーチップス>



- ・ゴーヤー…1本
- ・小麦粉…適量
- ・油…適量
- ・塩…適量

【作り方】

- 1、ゴーヤーは、たて半分に切りわたを取り、薄くスライスします。
- 2、1のゴーヤーに、小麦粉をまぶし油でカリッと揚げます。
- ※小麦粉は、うすくつけてください。
- 3、熱いうちに、軽く塩をふる。
- 4、出来上がりです♪



<紅芋ちんすこう> 10個分



- ・ラード…80g
- ・上白糖…90g
- ・小麦粉…150g
- ・紅芋粉…8g

【作り方】

- 1、すべての材料を混ぜ合わせます。
- 2、形を整え、オーブン170℃13分で焼いたら、出来上がりです♪



※オーブンによって、焼きあがりが変わりますので、温度・時間の調整を行ってください。