

# 7がつきゅうしょくだより

梅雨明けはまだですが暑い日が続いています。  
この時期は急に暑くなるので食欲が低下して水分ばかりとりがちです。  
暑さ対策をして夏を乗り切りましょう。  
給食の方は暑さにも負けず、たくさん食べてくれています。  
『給食作ってくれてありがとう』『ごちそうさまでした』とかわいい声援をありがとう♡



## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を含み、体温を下げる働きがあります。  
汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。  
ぜひご家庭でも今が旬の夏野菜を取り入れていきましょう。

- トマト・・・疲労回復の効果や免疫力アップに効果があります。
  - きゅうり・・・体にこもった熱を取り除く作用や、むくみの解消に効果的です。
  - なす・・・体を冷やす効果があり、体にこもった熱を下げてくれます。  
胃腸の調子をよくしてくれるので夏バテに効果的です。
  - オクラ・・・特有のネバネバには、整腸作用やコレステロール低下作用があり、  
体力増強に有効です。
  - とうもろこし・・・胃腸の調子を整えてくれます。
- ※ 給食にもたくさんの夏野菜が登場します。探してみてくださいね。

### 7月7日は七夕です

7月5日(金)に給食で提供する『冷やしそうめん』は今年も玉垣製麺所様から寄贈して頂いた  
地元十日町で作られている『妻有そうめん』を使用しています。  
給食のメニューもお星さまいっぱい七夕献立になっています。お楽しみに♪

### 7月24日は土用の丑の日です

『丑の日に【う】のつく物を食べると夏負けしない』という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。  
うなぎの他にもうどん、うめぼし、うり(すいかやきゅうり)、牛肉などがあります。  
猛暑をのりきるためにもなんでも食べて元気に過ごせるといいですね。



令和6年7月こんだて		十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園				
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前 (未満児)	バナナ	手作りゼリー	メロン	ヨーグルト	冷凍みかん	せんべい
昼食	・ごはん ・チリコンカン ・夏のけんちん煮 ・牛乳	・ごはん ・魚のレモン焼き ・マカロニサラダ ・みそ汁	・ごはん ・えびと豆腐の中華煮 ・ブロッコリーのツナマヨ和え ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・ごぼうの金平 ・みそ汁	【七夕献立】 ・冷やしそうめん ・星型コロケ ・チーズサラダ ・牛乳	
午前 (未満児)	8(月) 麦茶 せんべい	9(火) すいか	10(水) ヨーグルト	11(木) バナナ	12(金) 麦茶 せんべい	13(土) せんべい
昼食	・ごはん ・豚肉のバーベキューソース ・こぶき芋 ・みそ汁	・ごはん ・スナックレバー ・夏野菜のスープ煮 ・牛乳	・ごはん ・魚のカレー煮 ・干草和え ・みそ汁	・ごはん ・野菜たっぷり夏マーボー ・じゃがいものチーズ焼き ・牛乳	・海の香ごはん ・車ふの揚げ煮 ・シーフードの和風サラダ ・みそ汁	
午前 (未満児)	15(月)	16(火) 麦茶 せんべい	17(水) 冷凍みかん	18(木) ヨーグルト	19(金) 麦茶 せんべい	20(土) せんべい
昼食		・ごはん ・手作りがんもどき ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げのトマト煮 ・切干大根ナムル ・牛乳	・ごはん ・魚のフライ ・大豆とひじきの煮物 ・みそ汁	【お誕生会】 ・ジャムサンド ・ひまわり蒸し ・ブロッコリーひたし ・牛乳 ・ホワイトボンチ	【お泊り保育】 ・カレーライス ・コーンサラダ ・麦茶 ・すいか(おやつ)
午前 (未満児)	22(月) バナナ	23(火) ヨーグルト	24(水) メロン	25(木) 麦茶 せんべい	26(金) 冷凍みかん	27(土) せんべい
昼食	・ごはん ・スタミナ炒め ・糸うりの酢の物 ・牛乳	・ごはん ・魚の磯部揚げ ・華風和え ・みそ汁	【終業日】 ・夏野菜カレー ・カリコリきゅうり ・牛乳	【夏休み保育】 ・ごはん ・オクラ納豆 ・ジャーマンサラダ ・みそ汁	・ごはん ・なすの柳川風煮 ・ひじきサラダ ・牛乳	
午前 (未満児)	29(月) バナナ	30(火) ヨーグルト	31(水) 麦茶 せんべい	<h3>7月の目標</h3>		
昼食	・ごはん ・切干大根の卵炒め ・ラトウイユ ・牛乳	・ごはん ・高野豆腐のから揚げ ・おかか和え ・みそ汁	・ごはん ・魚と大豆の甘辛揚げ ・かぼちゃのカレー煮 ・牛乳			

☆ 献立や食材が変更になる場合があります。

# 献立表

2024/7月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	ごはん チリコンカン 夏のけんちん煮 牛乳	433(390) 17.7(14.7) 11.4(9.2) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 じゃがいも ごま油 ○米	豚肉・大豆・豆腐 牛乳	たまねぎ・にんじん 夕顔・ごぼう・オクラ ●バナナ	●バナナ ○わかめ おにぎり
2 (火)	ごはん 魚のレモン蒸し マカロニサラダ みそ汁	397(357) 18.1(16.5) 9.2(7.8) 0.9(0.7)	米・マヨネーズ マカロニ ●三温糖	タラ・豆腐・油揚げ 煮干だし ●粉ゼラチン	キャベツ・玉ねぎ・にんじん いんげん・きゅうり・コーン しめじ	●手作りゼリー ○せんべい
3 (水)	ごはん えびと豆腐の中華煮 ブロッコリーのツナマヨ 牛乳	416(358) 15.4(13.0) 9.2(7.4) 1.2(1.0)	米・三温糖 ごま油	えび・豆腐・ごま 牛乳	たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ ほうれん草・コーン 切干大根・きゅうり●メロン	●メロン ○せんべい
4 (木)	ごはん 卵焼き ごぼうの金平 みそ汁	379(350) 12.6(13.1) 10.7(8.7) 1.0(1.0)	米・三温糖・油 ○食パン・バター グラニュー糖	鶏卵・油揚げ・煮干だし ●ヨーグルト	にんじん・ごぼう チンゲン菜・にんじん	●ヨーグルト ○食パン ラスク
5 (金)	冷やしそうめん 星型コロッケ チーズサラダ 牛乳	429(369) 13.9(11.4) 18.5(14.8) 1.9(1.5)	そうめん 星型コロッケ・油	ハム・鶏卵・チーズ 牛乳	オクラ・ミニトマト・キャベツ きゅうり・コーン ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
8 (月)	ごはん 豚肉のバーベキューソース こふき芋 みそ汁	377(331) 16.6(13.9) 6.6(5.4) 1.0(0.9)	米・油・じゃがいも ○米	豚肉・豆腐・煮干だし	たまねぎ・にんじん ピーマン・にんにく 青のり・わかめ えのきたけ	●麦茶 ●せんべい ○ゆかり おにぎり
9 (火)	ごはん スナックレバー 夏野菜のスープ煮 牛乳	449(381) 15.2(12.5) 12.3(9.9) 0.9(0.7)	米・さつまいも 油・三温糖	豚レバー・ベーコン 牛乳	しょうが・ほうれん草 たまねぎ・レタス・トマト コーン・オクラ ●すいか	●すいか ○せんべい
10 (水)	ごはん 魚のカレー煮 干草和え みそ汁	394(362) 17.6(17.1) 10.5(8.6) 1.2(1.1)	米・三温糖・油 ○薄力粉 ○三温糖 ○パーキングパウ	鯖(未→タラ)・卵 油揚げ・煮干だし ●ヨーグルト 一・いちごジャム	しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん ほうれん草・かぼちゃ たまねぎ	●ヨーグルト ○いちご 蒸しパン
11 (木)	ごはん 夏マーボー豆腐 じゃがいものチーズ焼き 牛乳	458(409) 16.5(13.8) 12.8(10.3) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉 じゃがいも	豆腐・豚ひき肉 チーズ・牛乳	にんじん・トマト ズッキーニ・コーン なす・たまねぎ パセリ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
12 (金)	海の香ごはん 車ふの揚げ煮 和風シーフードサラダ みそ汁	384(337) 15.9(13.3) 6.7(5.4) 1.4(1.3)	米・三温糖 油・車ふ ごま油・じゃが芋	しらす干し・いか・えび 煮干だし	ひじき・青のり・キャベツ きゅうり・わかめ・にんじん コーン・しめじ	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
16 (火)	ごはん 手作りがんもどき ごま和え みそ汁	370(326) 11.0(9.4) 10.4(8.4) 0.8(0.8)	米・油・三温糖 片栗粉 ○三温糖	豆腐・すりごま 油揚げ・煮干だし	にんじん・ひじき・もやし ほうれん草・コーン なす・えのきたけ	●麦茶 ●せんべい ○手作りゼリー
17 (水)	ごはん 生揚げのトマト煮 切干大根ナムル 牛乳	462(396) 18.0(14.7) 15.4(12.4) 0.5(0.4)	米・油・三温糖 片栗粉 マヨネーズ	生揚げ・豚ひき肉 ツナ・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト ブロッコリー・コーン ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (木)	ごはん 魚のフライ 大豆とひじき煮 みそ汁	428(389) 20.0(19.0) 11.2(9.1) 1.0(0.9)	米・薄力粉 パン粉・油 ○バター・米	あじ(未→タラ)・大豆 油揚げ・豆腐 煮干だし ●ヨーグルト	ひじき・にんじん キャベツ・ほうれん草 ○コーン	●ヨーグルト ○コーン おにぎり
19 (金)	ジャムサンド ひまわり蒸し ブロッコリーひたし ホワイトボンチ・牛乳	393(344) 18.0(15.0) 9.5(7.7) 1.6(1.4)	食パン いちごジャム パン粉・油	豆腐・鶏ひき肉 かつお節・牛乳	しょうが・コーン ブロッコリー・みかん缶 バナナ・メロン ゼリー・カルピス	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
22 (月)	ごはん スタミナ炒め 糸うりの酢の物 牛乳	410(371) 12.2(10.3) 12.2(9.8) 1.0(0.8)	米・ごま油 三温糖	豚肉・しらす干し・ごま 牛乳	ごぼう・にんじん・たけのこ たまねぎ・しいたけ・ニラ 糸うり・きゅうり・パイン缶 ●バナナ	●バナナ ○せんべい
23 (火)	ごはん 魚の磯部揚げ 華風和え みそ汁	411(376) 15.0(15.0) 14.1(11.4) 1.2(1.1)	米・薄力粉・油 ごま油 ○米	ししゃも(未→タラ) すりごま・豆腐 油揚げ・煮干だし ●ヨーグルト ○かつお節	青のり・チンゲン菜・もやし にんじん・なす	●ヨーグルト ○おなか おにぎり
24 (水)	夏野菜カレー カリコリきゅうり 牛乳	429(369) 11.5(9.9) 10.6(8.6) 1.3(1.0)	米・油・ごま油 じゃがいも ○マカロニ ○三温糖	豚ひき肉・牛乳 スキムミルク ○きな粉	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・なす・トマト・コーン きゅうり●メロン	●メロン ○きなこ 蒸しパン
25 (木)	ごはん オクラ納豆 ジャーマンサラダ みそ汁	383(337) 12.1(10.3) 7.7(6.3) 0.9(0.9)	米・バター じゃがいも ○マカロニ	納豆・いりごま ベーコン・煮干だし ○粉チーズ	オクラ・にんじん・たまねぎ キャベツ・ブロッコリー コーン・えのきたけ	●麦茶 ●せんべい ○マカロニ ナポリタン風
26 (金)	ごはん なすの柳川風煮 ひじきサラダ 牛乳	424(365) 17.0(13.9) 12.3(9.9) 1.2(0.9)	米・油・三温糖	豚肉・卵・牛乳	なす・ごぼう・たまねぎ ひじき・にんじん・キャベツ きゅうり ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
29 (月)	ごはん 切干大根卵炒め ラタトゥイユ 牛乳	425(383) 14.2(11.9) 14.6(11.8) 1.0(0.8)	米・ごま油	卵・ベーコン・牛乳	ニラ・長ネギ・切干大根 たまねぎ・しいたけ・ニラ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
30 (火)	ごはん 高野豆腐のから揚げ おなか和え みそ汁	382(352) 11.5(12.2) 9.8(8.0) 1.1(1.0)	米・油・片栗粉 じゃがいも ○米	高野豆腐・煮干だし ●ヨーグルト ○ツナ	ほうれん草・もやし コーン・にんじん わかめ・えのきたけ	●ヨーグルト ○ツなおにぎり
31 (水)	ごはん 魚と大豆の甘辛揚げ かぼちゃのカレー煮 牛乳	446(387) 21.0(17.4) 10.9(8.9) 0.9(0.8)	米・油・片栗粉 ○三温糖	タラ・大豆・豚肉 牛乳 ○粉ゼラチン	グリーンピース・かぼちゃ たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが さやえんどう	●麦茶 ●せんべい ○手作りゼリー

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	374	15.5	10.4	1.2
月平均	365	13.6	9.1	0.9
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	387	16	10.8	1.1
月平均	413	15.5	11.2	1.1