

7月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ			主な材料とはたらき			備考			
		午後のおやつ	あかのなかま 血・肉・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g		
1木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き イタリアンサラダ	かまぼこ豆腐スープ マダーボール 牛乳	牛乳 プリン	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐 みそ たまご	キャベツ 玉ねぎ トマト しめじ あさつき マダーボール	米 砂糖 ごま サラダ油 オリーブ油	481	16.4	20.7	2	
2金	コーンごはん(おにぎりの日) 豆腐のそぼろあん包み 南瓜いんげん含め煮	和風スープ ヤクルト元氣ヨーグルト 牛乳	牛乳 お米deお星さまタルト	豆腐 鶏肉 たまご さば削り節 ヨーグルト 牛乳	コーン 南瓜 いんげん わかめ 人参 玉ねぎ 豆腐	米 オリーブ油 砂糖	568	19.4	18.3	1.8	
5月	ごはん サブカレーしょう油漬け焼き 油揚げ野菜の和え物	コーンコンソメスープ 冷凍みかん 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 パインクレープ	さば 油揚げ たまご 飲むヨーグルトブルーFe	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン缶詰 えのきたけ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	571	23.4	20.3	1.3	
6火	ごはん マーボー豆腐 隠元マヨごま和え	蒸しとうもろこし アンデスメロン 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 隠元 とうもろこし メロン	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま エッグケアマネーズ	459	17.5	19.2	1.3	
7水	七夕そうめん 星形コロッケ ひじきのツナマリネ	七夕ソーダゼリー ジョアブルーベリー	牛乳 きらきら餅	鶏肉 はんぺん ツナ さば削り節 ジョア	玉ねぎ 椎茸 オクラ 干しひじき 人参 きゅうり	米 サラダ油 砂糖 大豆油	19.2	1.3	473	9.9	
8木	ごはん 豚肉野菜炒め 南瓜きゅうりのサラダ	豆腐オクラみそ汁 マダーボール 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 オクラ わかめ きゅうり マダーボール	米 サラダ油 ごま エッグケアマネーズ	498	19.3	19.3	1.5	
9金	食パン・ブルーベリージャムマーガリン とうもろこしグラタン 中華かまぼこ枝豆サラダ	ヨーグルト にんにくスープ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe アンパンマンせんべい	かまぼこ たまご ヨーグルト 牛乳	とうもろこし 人参 枝豆 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく えのきたけ	食パン 砂糖 ごま油 ブルーベリージャムマーガリン 片栗粉	437	14.1	18.4	1.5	
12月	ごはん 炒り豆腐包み焼き きゅうりわかめツナの酢の物	ワンタンスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 パタースティック	豆腐 鶏肉 ツナ 豚肉 牛乳	きゅうり わかめ 小松菜 ねぎ たけのこ水煮 ブルー	米 ごま 砂糖 ごま油	468	15.3	19.7	1.5	
13火	ごはん 夏野菜と鶏肉の中華炒め 茹で枝豆	そうめん汁 チーズ 牛乳	オレンジジュース クラッカー	鶏肉 はんぺん チーズ さば削り節 牛乳	生姜 玉ねぎ パプリカ なす しめじ ねぎ 枝豆 にんにく 小松菜	米 片栗粉 大豆油 サラダ油 そうめん	422	11.1	18.6	1.2	
14水	ごはん メバルスタミナ漬け焼き 隠元コーンマヨごま和え	なすオクラみそ汁 アンデスメロン 牛乳	牛乳 クリームパン	メバル 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	隠元 コーン 人参 なす オクラ わかめ メロン	米 サラダ油 ごま 砂糖 エッグケアマネーズ	462	15.7	22.1	1.7	
15木	ごはん マーポートマト豆腐 南瓜枝豆サラダ	コーンコンソメスープ マダーボール 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe 玄米小丸せんべい	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 南瓜 枝豆 クリームコーン缶詰 マダーボール / ごま油 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマネーズ	532	18.1	19.4	1.4	
16金	ジャージャー麺 ソフトから揚げ ひじきかまぼこのマリネ	フチリンゴゼリーFe ブドウジュース	牛乳 ソフトせんべい	豚ひき肉 みそ 甜麺醤 鶏肉 かまぼこ たまご	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ 大根 生姜 干しひじき きゅうり	サラダ油 中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉	493	15.6	21.5	2.6	
19月	ごはん ポークカレー もやしかまぼこナムル	こんにやく煮 チーズ 牛乳	牛乳 豆乳野菜のマフィン	豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく もやし きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 こんにやく	533	21.9	17.4	1.9	
20火	東京2020オリンピックひまわりでおもてなし給食 ごはん ◎ひまわりハンバーグ 野菜の塩ごま添え 日の丸わかめスープ マスカットゼリー	鶏肉野菜スープ アンデスメロン 牛乳	牛乳 おきつ ティック	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳 たまご	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ ほうれん草 わかめ 豆腐	米 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま	短時間児修了式	500	14.9	17.9	1.6
21水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツ なすのおひたし	鶏肉野菜スープ アンデスメロン 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe きらきら餅	豆腐 魚すり身 鶏肉 かつお節 牛乳	なす 人参 もやし ねぎ 小松菜 メロン のり	米 大豆油	441	10.3	18.2	1	
26月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き ほうれん草もやし肉みそ和え 冷凍みかん	もずくスープ 牛乳	牛乳 ほうれん草蒸しパン	メルルーサ 豚ひき肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ もずく えのきたけ 豆腐 みかん	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネーズ ごま油	479	18.4	18.6	1.3	
27火	ごはん わかどりごま照り焼き アスパラガス野菜炒め	中華わかめスープ ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 きつまポテト	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	アスパラガス もやし 人参 コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ ブルー /	米 サラダ油	516	19	19.9	1	
28水	ごはん 豆腐の磯辺揚げ・スマイルポテト きゅうりわかめの酢の物	アンデスメロン 豚汁 牛乳	ソファールヨーグルト	豆腐 魚すり身 豚肉 ツナ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ごぼう ねぎ メロン	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖	468	17.9	18.5	1.2	
29木	ごはん いわしの梅煮 ジャコ油揚げ野菜和え	にんにくスープ ブチアセロラゼリー 牛乳	牛乳 いもけんぴバリッシュ	いわし 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	496	21.1	19.4	1.3	
30金	ピピンパ丼 かぼちゃのバター煮 トマトたまごスープ	杏仁フルーツ ジョアブルーベリー	牛乳 アンパンマンせんべい	豚ひき肉 たまご ベーコン ジョア	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 トマト 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま ごま油 バター 砂糖 片栗粉	503	14.1	17.4	1.5	

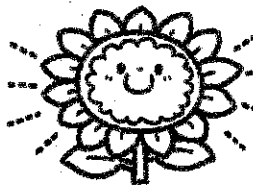
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

7/23から東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。

おもてなしCHIBAプロジェクトin九十九里・外房～ひまわりと笑顔で結ぶオリンピック～

外房一宮のサーフィン会場周辺等を「ひまわりの花」でいっぱいにし、「おもてなし」の心で選手・関係者・観客を迎える取り組みがされています。こども園でも、年長組がひまわりの種をまきプランターで育てています。オリンピック開催時にはひまわりの花を半分一宮町に運ぶ予定です。

20日の献立では、◎ひまわりでおもてなし給食を予定しています。ひまわりハンバーグを作ってオリンピックを盛り上げたいと思います。



7月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や酸になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
1木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き イタリアンサラダ	牛乳 プリン	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐 みそ たまご	キャベツ 玉ねぎ トマト しめじ あさつき マダーボール	米 砂糖 ごま サラダ油 オリーブ油	547 22.2	17.6 2.4	
2金	コーンごはん(おにぎりの日) 和風スープ 豆腐のそぼろあん包み 南瓜いんげん含め煮	牛乳 お米deお星さまタルト	豆腐 鶏肉 たまご さば削り節 ヨーグルト 牛乳	コーン 南瓜 いんげん わかめ 人参 玉ねぎ 豆腐	米 オリーブ油 砂糖	613 19.1	20.1 1.9	
5月	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 油揚げ野菜の和え物	牛乳 バインクレープ	さば 油揚げ たまご 飲むヨーグルトフルンF _e	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン缶詰 えのきたけ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	633 21.7	24.4 1.5	
6火	ごはん マーボー豆腐 隠元マヨごま和え	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 隠元 とうもろこし メロン	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま エッグゲアマヨネーズ	558 22.6	19.9 1.8	
7水	七夕そうめん 星形コロケ ひじきのツナマリネ	牛乳 きらきら餅 チーズ	鶏肉 はんぺん ツナ さば削り節 ジョア	玉ねぎ 椎茸 オクラ 干しひじき 人参 きゅうり	そうめん 麺 大豆油 砂糖 サラダ油	七夕献立 534 21.4	12.5 2.4	
8木	ごはん 豚肉野菜炒め 南瓜きゅうりのサラダ	豆腐オクラみそ汁 マダーボール 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 オクラ わかめ きゅうり マダーボール	米 サラダ油 ごま エッグゲアマヨネーズ	599 22.8	22.6 2.0
9金	食パン・ブルーベリー・ジャム・マーガリン とうもろこしグラタン 中あまぼこ枝豆サラダ	ヨーグルト にんにくスープ 牛乳	飲むヨーグルトフルンF _e カミカミ昆布 アンパンマンせんべい	かまぼこ たまご ヨーグルト 牛乳	とうもろこし 人参 枝豆 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく えのきたけ	食パン 砂糖 ごま油 ブルーベリー・ジャム・マーガリン 片栗粉	555 21.4	17.9 2.2
12月	ごはん 炒り豆腐包み焼き きゅうりわかめツナの酢の物	ワンダンスープ ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 バタースティック	豆腐 鶏肉 ツナ 豚肉 牛乳	きゅうり わかめ 小松菜 ねぎ たけのこ水煮 ブルーン	米 ごま 砂糖 ごま油	571 22.8	16.8 1.9
13火	ごはん 夏野菜と鶏肉の中華炒め 茹で枝豆	そうめん汁 チーズ 牛乳	オレンジジュース 青のり小魚 クラッカー	鶏肉 はんぺん チーズ さば削り節 牛乳	生姜 玉ねぎ パプリカ なす しめじ ねぎ 枝豆 にんにく 小松菜	米 片栗粉 大豆油 サラダ油 そうめん	507 24.6	12.5 1.7
14水	ごはん メバルスタミナ漬け焼き 隠元コーンマヨごま和え	なすオクラみそ汁 アンデスメロン 牛乳	牛乳 クリームパン	メバル 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	隠元 コーン 人参 なす オクラ わかめ メロン	米 サラダ油 ごま 砂糖 エッグゲアマヨネーズ	525 23.5	16.5 2.1
15木	ごはん マーボートマト豆腐 南瓜枝豆サラダ	コーンコンソメスープ マダーボール 牛乳	飲むヨーグルトフルンF _e 玄米小丸せんべい お魚アーモンド	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 南瓜 枝豆 クリームコーン缶詰 マダーボール / ごま油 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグゲアマヨネーズ	661 24.3	23.0 1.9
16金	ジャージャー麺 ソフトから揚げ ひじきかまぼこのマリネ	リンゴシャーベット ブドウジュース	牛乳 甘口醤油せんべい	豚ひき肉 みそ 甜麺醬 鶏肉 かまぼこ たまご	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ 大根 生姜 干しひじき きゅうり	サラダ油 中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉	さくら継リクエスト献立 624 24.1	17.2 3.4
19月	ごはん ポークカレー もやしかまぼこナムル	こんにやく煮 チーズ 牛乳	牛乳 豆乳野菜のマフィン	豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく もやし きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 こんにやく	625 19.7	24.3 2.3
20火	東京2020オリンピックひまわりでおもてなし給食 ごはん ひまわりハンバーグ 野菜の塩ごま添え 日の丸わかめスープ マスカットゼリー	鶏肉野菜スープ アンデスメロン 牛乳	牛乳 おかつスティック	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳 たまご	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ ほうれん草 わかめ 豆腐	米 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま	短時間児修了式 595 20.7	16.8 1.7
21水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツ なすのおひたし	鶏肉野菜スープ アンデスメロン 牛乳	飲むヨーグルトフルンF _e きらきら餅 チーズ	豆腐 魚すり身 鶏肉 かつお節 牛乳	なす 人参 もやし ねぎ 小松菜 メロン のり	米 大豆油	568 19.3	14.5 1.4
26月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き ほうれん草もやし肉みそ和え 冷凍みかん	もずくスープ 牛乳	牛乳 ほうれん草蒸しパン	メルルーサ 豚ひき肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ もずく えのきたけ 豆腐 みかん	米 サラダ油 砂糖 エッグゲアマヨネーズ ごま油	552 21.6	20.1 1.5
27火	ごはん わかどりごま照り焼き アスパラガス野菜炒め	中華わかめスープ ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 さつまポテト	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	アスパラガス もやし 人参 コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ ブルーン /	米 サラダ油	571 21.4	19.7 1.1
28水	ごはん 豆腐の磯辺揚げ・スマイルポテト きゅうりわかめの酢の物	アンデスメロン 豚汁 牛乳	ソファールヨーグルト	豆腐 魚すり身 豚肉 ツナ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ごぼう ねぎ メロン	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖	590 18.4	23.6 1.7
29木	ごはん いわしの梅煮 ジャコ油揚げ野菜和え	にんにくスープ ブチアセロラゼリー 牛乳	牛乳 いもけんぴバリッシュ クラッカー	いわし 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	575 22.0	22.6 1.6
30金	ピピンパ丼 かぼちゃのバター煮 トマトたまごスープ	杏仁フルーツ ジョアブルーベリー 牛乳	牛乳 アンパンマンせんべい ジャリ豆トトラ	豚ひき肉 たまご ベーコン ジョア	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 トマト 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま ごま油 バター 砂糖 片栗粉	613 20.7	17.2 1.9

7/23から東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

おもてなしCHIBAプロジェクトin九十九里・外房～ひまわりと笑顔で結ぶオリンピック～

外房一宮のサーフィン会場周辺等を「ひまわりの花」でいっぱいにし、「おもてなし」の心で選手・関係者・観客を迎える取り組みがされています。こども園でも、年長組がひまわりの種をまきプランターで育てています。オリンピック開催時にはひまわりの花を半分一宮町に運ぶ予定です。

20日の献立では、◎ひまわりでおもてなし給食◎を予定しています。ひまわりハンバーグを作ってオリンピックを盛り上げたいと思います。



給食食数
1号認定児 14回
2号認定児 20回



食育だより

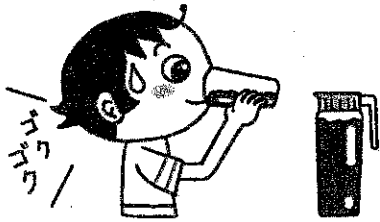


令和3年7月

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑さが続くと食欲も落ちたりしてきます。毎日3食しっかりと食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

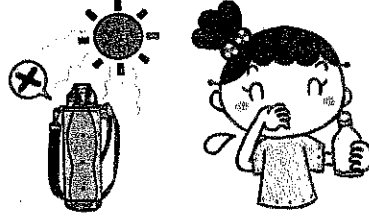
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



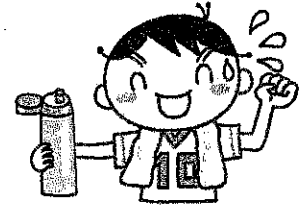
のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。ジュースは糖分が多いので水分補給には適しません注意しましょう。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒は帰宅後毎日洗い定期的に消毒するようにお願いします。水筒に付いているストローは特に注意が必要です。衛生管理をしっかりしましょう。

スポーツドリンクも上手に使って！（運動時）



運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを利用しましょう。スポーツドリンクも意外に糖分が多いので、コップに注ぎ飲み過ぎは避けましょう。

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに体の水分は不足しています。これから気温が上がり、汗をたくさんかくと熱中症が起こりやすくなります。めまい、頭痛、吐き気、ひどい場合は命にもかかります。食べ物からも上手に水分補給しましょう。ご飯や汁物のなすや冬瓜、旬の野菜トマトやきゅうり、果物のスイカやなし、桃などビタミンやミネラルも補えます。



夏バテ予防は食生活から！



夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。

朝・昼・夜の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。給食をイメージして『主食＋主菜＋副菜』をなるべくそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。

清涼飲料水には、1本に角砂糖4～5個分の糖分が入っているのもあり、特に炭酸飲料には糖分が多く太りすぎの原因になることもあります。

また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。

給食のない休みの日は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりとりましょう。

夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほどビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるために

ビタミンB1をしっかりとりましょう。

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。夏はそうめんなどの、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。

脳や抹消神経の機能を保つ働きもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



豚肉



やまいも



豆腐



とうもろこし