

# 給食だより

平成29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 森下 千穂

## 梅雨が明けると夏本番

7月は七夕、プール開き、夏まつりと子どもたちにとって楽しい行事がたくさんあります。この時期は急に暑くなるため体の消化機能を低下させ食欲不振に陥らせてしまいます。体力の消耗が激しくなるので、ビタミン・ミネラルの摂取を心がけましょう。また、十分な睡眠と朝ごはんをしっかりと食べ、こまめな水分補給を心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

### レシピ紹介

#### 鶏肉と大根のさっぱり煮

《材料：約1人分》

鶏むね肉	50g
大根	40g
人参	8g
酢	8g
濃口醤油	8g
料理酒	8g
三温糖	5g
おろし生姜	0.5g
出汁	適量
グリーンピース	3g

- ① 鶏肉に塩こしょう、料理酒で下味をつけておく。
- ② 大根と人参はいちょう切りにし、下ゆでする。  
(切り方は乱切り等でも大丈夫です)
- ③ 鍋に油を入れ、①を炒める。
- ④ 炒めた中に②と調味料を入れ、煮込む。
- ⑤ ボイルしたグリーンピースをトッピングしたら完成。  
(トッピングはネギなどにしてもおいしいです)



## 水分補給と脱水症状について

こどもは大人よりも体を占める水分量の割合が多いため、必要な水分量も多くなります。

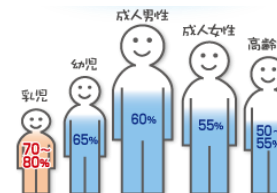
脱水はのどの渇きを感じた時点で、すでに起こっているといわれています。必要な水分量は年齢によって異なります。

乳児：150ml / kg / 日

幼児：100ml / kg / 日

成人：50ml / kg / 日

(飲用水と食事からの水分量あわせて)



### ☆水分を与えるタイミングは…?

- ・朝起きた時
- ・遊びに出かける前と後
- ・食事やおやつの時
- ・お風呂に入る前と後
- ・寝る前



1回にコップ1杯分程度の水分を補給



### 7月の目標

今月の目標 朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう

### 今月の予定

7日(金) … 七夕  
お楽しみ会

12日(水) … とうもろこしの皮むき(3歳)

25日(火) … すいか割り



平成29年7月 新福島ちどり保育園献立表

		土	月	火	水	木	土	月	火	水	木	金	土	行事食メニュー
		1	3	4	5	6	8	10	11	12	13	14	15	金
乳児 朝 おやつ	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	こめせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ 牛乳	動物ビスケット 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	こめせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	えびスナック 牛乳
行事				保育参観(0歳・1歳)				プール開き						七夕 お楽しみ会
昼 食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ポークソテー</b> 豚肉 50g 玉葱 30g 人参 5g ピーマン 5g キャノー油 0.01g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 三温糖 1g 濃口醤油 2g おろししょうが 0.1g <b>◇あげポテト</b> メークイン 30g キャノー油 2g ミニトマト 15g <b>☆切干大根煮</b> 切干大根 5g 人参 10g 油揚げ 3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g <b>☆味噌汁</b> 白菜 20g えのき 10g ねぎ 2g 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>☆赤魚の味噌焼き</b> 赤魚 40g 料理酒 1g 味噌 3g 三温糖 1.5g キャノー油 1g <b>◇小松菜炒め</b> 小松菜 25g しめじ 8g キャノー油 0.2g 食塩 0.1g 濃口醤油 0.2g <b>☆和風サラダ</b> キャベツ 25g きゅうり 8g メークイン 5g コーン 5g 濃口醤油 4g 三温糖 1g <b>☆すまし汁</b> 茄子 20g 油揚げ 3g えのき 2g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆牛丼</b> 精白米 55g 牛肉 30g 玉葱 20g 人参 5g キャノー油 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g <b>☆おかか和え</b> ほうれん草 20g 白菜 20g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g <b>☆味噌汁</b> メークイン 25g わかめ 0.2g 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>☆タラのコンソメ揚げ</b> たら 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g コーンフレーク 10g キャノー油 4g <b>◇ゆでブロッコリー・ミニトマト</b> ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ミニトマト 15g <b>☆納豆のボン酢和え</b> 太もやし 20g 三温糖 2g 濃口醤油 3g <b>☆味噌汁</b> 小松菜 8g しめじ 5g 焼き竹輪 5g 挽きわり納豆 10g 味噌 5g <b>☆コンソメスープ</b> 玉葱 20g アスパラ 10g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉のトマト焼き</b> 鶏肉 50g マーマレード 3g 白菜 30g 玉葱 20g キャノー油 1g <b>◇焼き野菜</b> 南瓜 20g アスパラ 20g 大根 35g 人参 8g シーチキン 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g <b>☆味噌汁</b> なめこ 8g ねぎ 2g 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>☆八宝菜</b> 豚肉 25g 白菜 30g 玉葱 20g 人参 8g しいたけ 5g キャノー油 1g 濃口醤油 5g 丸鶏がらスープ 3g 片栗粉 1g ねぎ 3g <b>☆なすのボン酢和え</b> 茄子 30g きゅうり 10g 焼竹輪 5g 味噌 5g <b>☆中華スープ</b> えのき 10g コーン 5g わかめ 0.2g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆カレーの煮付</b> カレー 40g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g <b>◇じゃが芋煮</b> メークイン 25g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 2g <b>☆ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 25g 太もやし 15g ローズハム 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g すりごま(白) 0.2g <b>☆味噌汁</b> 大根 20g 厚揚げ 15g ねぎ 2g 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>☆白身魚の唐揚げ</b> 牛肉 25g たら 40g 食塩 0.4g 小麦粉 5g あおのり 0.1g キャノー油 5g <b>◇きんぴらごぼう</b> さきがきごぼう 25g 人参 5g キャノー油 0.2g コーン 8g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g <b>☆大根の酢の物</b> 大根 30g きゅうり 10g わかめ 0.2g 穀物酢 2g 薄口醤油 1g <b>☆味噌汁</b> しろな 20g 油揚げ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆カレーライス</b> 精白米 55g 牛肉 25g メークイン 30g 玉葱 20g にんじん 10g キャノー油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g さきがきごぼう 25g 人参 5g キャノー油 0.2g コーン 8g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g <b>☆フルーツ</b> パイナップル 25g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆あじのゴマ味噌焼き</b> あじ 40g 料理酒 1g しょうが(おろし) 0.2g 味噌 5g 三温糖 2.3g 濃口醤油 3g すりごま(白) 2g こねぎ 2g <b>◇ブロッコリー・ミニトマト</b> ブロッコリー 15g ミニトマト 15g 食塩 0.1g 太もやし 20g 人参 8g しめじ 5g オクラ 5g 挽きわり納豆 10g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g <b>☆すまし汁</b> ソフト豆腐 20g 油揚げ 3g わかめ 0.2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g 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>☆鶏肉と大根のきつね揚げ</b> 鶏肉 50g 大根 40g 人参 8g 穀物酢 8g 濃口醤油 8g 料理酒 8g 三温糖 5g しょうが(おろし) 0.5g かつおだしパック 0.5g グリーンピース 3g <b>☆白菜のしらす和え</b> 白菜 30g ほうれん草 10g しらす干し 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g <b>☆味噌汁</b> 玉葱 15g 油揚げ 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆七夕そうめん</b> そうめん 25g 梅そうめん 10g むきえび 20g 人参 12g オクラ 5g 干し椎茸 1g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g きゅうり 10g 三温糖 2g 料理酒 2.5g 食塩 0.5g <b>☆白菜のしらす和え</b> 白菜 30g ほうれん草 10g しらす干し 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g <b>☆味噌汁</b> 玉葱 15g 油揚げ 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g <b>☆フルーツ</b> すいか 50g		
	午後 おやつ	<b>☆こめせんべい</b> こめせんべい 6g	<b>☆りんご蒸しパン</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノー油 2g 調製豆乳 15g りんご 10g	<b>☆ごまクッキー</b> 小麦粉 17g 三温糖 5g キャノー油 5g 調製豆乳 5g ごま(いり) 0.5g	<b>☆フルーツ</b> バナナ 50g	<b>☆チヂミ</b> 小麦粉 25g 片栗粉 3g にら 2g 玉葱 8g 人参 3g むきえび 10g 食塩 0.1g 丸鶏がらスープ 0.3g 濃口醤油 1g	<b>☆お麩ラスク</b> おつゆ麩 2g キャノー油 1.5g 三温糖 0.5g ココア 1g	<b>☆パウンドケーキ</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 6g 調製豆乳 15g キャノー油 2.5g	<b>☆ももゼリー</b> 黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	<b>☆とうもろこし</b> とうもろこし 45g	<b>☆高野豆腐のソテー</b> 高野豆腐 5.5g 調製豆乳 17g 三温糖 1g ----- 0g グラニュー糖 0.2g	<b>☆かぼちゃのスコーン</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 0.1g キャノー油 4g 調製豆乳 4g かぼちゃ 15g	<b>☆フルーツ</b> りんご 33g	<b>☆七夕ゼリー</b> りんごジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g 星型パイナップル 10g
		<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g

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

平成29年7月 新福島ちどり保育園献立表

	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	月 31
乳児 朝 おやつ	こめせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	こめせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳
行事							すいか割り					
昼 食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g ★チンジャオロース風 牛肉 40g 玉葱 30g ピーマン 10g 人参 10g エリンギ 5g キャノラ油 1g しょうが(おろし) 1g 料理酒 3.8g 三温糖 2.3g 濃口醤油 4.5g オイスターソース 9g ごま油 1g <b>☆キャベツのおかか和え</b> キャベツ 30g 人参 5g 焼竹輪 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g <b>☆中華スープ</b> ソフト豆腐 20g わかめ 0.2g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	<b>☆冷やし中華</b> ラーメン 100g 太もやし 25g きゅうり 12g ロースハム 10g ミニトマト 15g 穀物酢 15g 濃口醤油 13.5g キャノラ油 1g 三温糖 3.5g 料理酒 1.9g 水 3.8g ごま油 3g <b>☆南瓜のそぼろあん煮</b> 南瓜 40g 鶏ミンチ 8g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g <b>☆とろろ昆布和え</b> 白菜 40g 人参 5g とろろ昆布 1g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆さわらの照焼</b> さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g <b>◇なすの生姜和え</b> 茄子 20g かいわれ大根 1g しょうが(おろし) 0.2g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g キャベツ 30g きゅうり 5g むきえび 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g <b>☆すまし汁</b> 大根 20g 人参 5g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g 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>☆チキンカツ</b> 鶏むね肉 50g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 鮭フレーク 15g ほうれん草 20g キャノラ油 0.1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g <b>☆ナスパラソテー</b> ナス 15g 玉葱 15g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g コンソメ 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g <b>☆味噌汁</b> 豆腐 20g 油揚げ 3g ねぎ 2g 味噌 5g <b>☆オニオンスープ</b> 玉葱 30g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	<b>☆三色丼</b> 精白米 55g 鶏ミンチ 25g 三温糖 40g 濃口醤油 3g 鮭フレーク 15g ほうれん草 20g キャノラ油 0.1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g <b>☆アスパラソテー</b> アスパラ 15g 玉葱 15g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g コンソメ 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g <b>☆味噌汁</b> 豆腐 20g 油揚げ 3g ねぎ 2g 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>☆冷しゃぶ風</b> 豚肉 40g 鶏肉 40g 梅クイン 30g 料理酒 1g キャベツ 30g きゅうり 10g 太もやし 10g わかめ 0.2g 味噌 15g ミニトマト 8g アスパラ 15g 梅クイン 30g 玉葱 10g 人参 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g <b>☆味噌汁</b> 豆腐 15g 水煮大豆 15g なめこ 10g ねぎ 2g 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>☆鮭のカレー煮込み</b> 秋さけ 40g しょうが(おろし) 0.3g カレー粉 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.4g キャノラ油 1g チンゲン菜 20g 人参 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g <b>☆ひじき煮</b> ひじき 3g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 15g 人参 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g <b>☆味噌汁</b> 茄子 15g おつゆ麩 1g ねぎ 2g 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>☆焼きかきあげ</b> 鶏コマ肉 20g 鶏むね肉 50g 濃口醤油 1.5g 白菜 25g しめじ 12g 赤かまぼこ 5g わかめ 0.3g 三温糖 2g 薄口醤油 5g <b>☆ブロッコリーの味噌和え</b> ブロッコリー 20g キャベツ 8g しめじ 5g 赤かまぼこ 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 味噌 3g <b>☆すまし汁</b> 大根 20g 人参 5g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆かやくうどん</b> うどん 100g 鶏コマ肉 20g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g 白菜 25g しめじ 12g 赤かまぼこ 5g わかめ 0.3g 三温糖 2g 薄口醤油 5g かつおだしパック 1.5g <b>☆れんこんの炒め煮</b> れんこん 20g 人参 10g シーチキン 10g キャノラ油 0.3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g <b>☆ももずく酢</b> ももずく 15g 大根 15g きゅうり 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉の生姜焼き</b> 鶏むね肉 50g 料理酒 1g 食塩 0.2g しょうが(おろし) 0.6g こしょう 0.01g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g △焼き南瓜・ゆでブロッコリー 南瓜 30g ブロッコリー 15g 食塩 0.2g <b>☆和風サラダ</b> キャベツ 20g きゅうり 10g シーチキン 8g コーン 5g ごま油 4.5g 穀物酢 3g 薄口醤油 2.3g 三温糖 0.38g 食塩 0.19g すりごま(白) 0.38g <b>☆味噌汁</b> 厚揚げ 15g 玉葱 15g ねぎ 2g 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>☆白身魚のポテト焼き</b> たら 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g じゃが芋 15g 玉葱みじん 8g マヨネーズ(卵不使用) 5g パセリ粉 0.1g <b>△ポパイソテー</b> ほうれん草 20g ベーコン 3g キャノラ油 0.3g コンソメ 0.1g 濃口醤油 0.3g 大根 30g しらす干し 5g かいわれ大根 1.5g わかめ 0.2g 味噌 5g <b>☆コンソメスープ</b> 白菜 20g 人参 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	<b>☆ピラフ</b> 精白米 55g ウインナー 20g 玉葱みじん 15g ミックスペジナル 10g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g コンソメ 1.5g <b>☆フレンチサラダ</b> キャベツ 20g ブロッコリー 10g おきかなソーセージ 8g 黄パプリカ 2g キャノラ油 1g 濃口醤油 1.3g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g こしょう 0.01g <b>☆ミネストローネ</b> メークイン 20g 玉葱 10g 人参 5g 完熟あらごしトマト 120g
	午後 おやつ	<b>☆ココアケーキ</b> 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.8g ココア 2g 三温糖 8g キャノラ油 5g 調製豆乳 13g	<b>☆わかめおにぎり</b> 精白米 35g わかめご飯の素 0.3g しらす干し 2g	<b>☆じゃがいもクッキー</b> じゃが芋 30g 食塩 0.3g 三温糖 3g キャノラ油 5g 小麦粉 8g コーン 3g	<b>☆レモンゼリー</b> レモン果汁 15g 三温糖 2g 粉寒天 0.5g 水 50g 黄桃缶 20g	<b>☆ミニビスケット</b> ミニビスケット 7g	<b>☆カリカリうどん</b> うどん 10g キャノラ油 2g きな粉 2g 三温糖 1g 食塩 0.2g	<b>☆フルーツ</b> すいか 50g	<b>☆かぼちゃ蒸しパン</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノラ油 2g 調製豆乳 15g 南瓜 10g	<b>☆五平餅</b> 精白米 20g もち米 10g 三温糖 3g 三温糖 2g 料理酒 0.2g かつおだしパック 0.01g	<b>☆クッキー</b> 小麦粉 10g 三温糖 2.5g キャノラ油 2.5g 調製豆乳 2g	<b>☆フルーツ</b> パイナップル 50g
	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g

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