

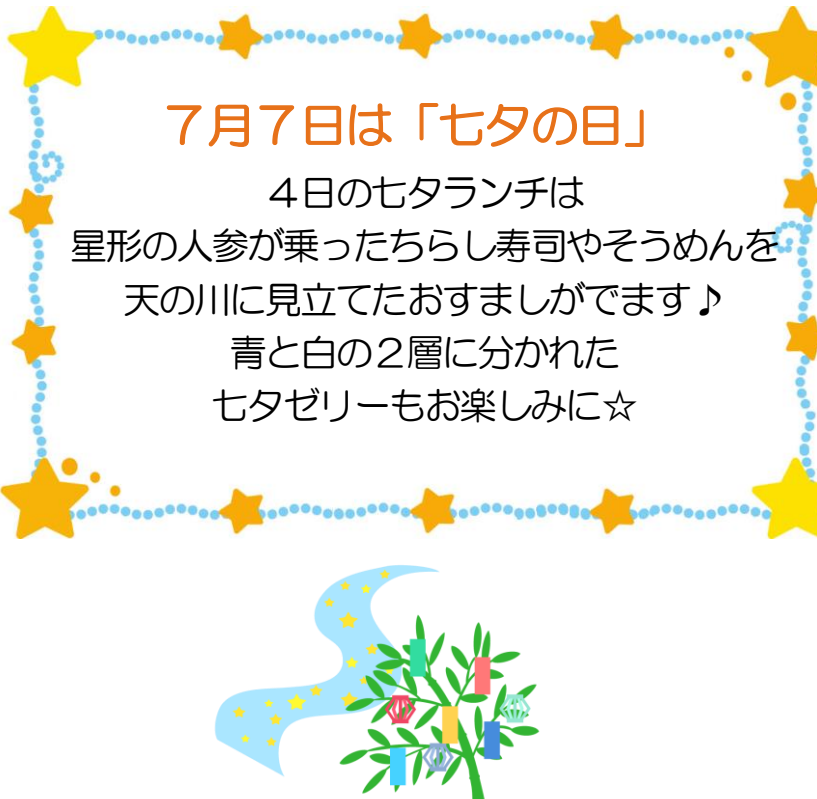
# 7月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			七夕ランチ	カミカミDAY	
・ごはん *さわらのごまみそ焼き *おかか和え *スタミナ納豆 *すまし汁 ・バナナ	・ロールパン *鶏肉と大豆のトマト煮 *スパゲティサラダ ・パイナップル	・ごはん *厚揚げと夏野菜の中華炒め *卵焼き *コーンのスープ	*ちらし寿司 *ささみの棒棒鶏風サラダ *天の川汁	・ごはん *カレーの煮付 ・煮卵 *きんぴらごぼう *みそ汁 ・バナナ	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
≪さわら、ごま≫ ≪キャベツ、もやし、かつお節≫ ≪納豆、鶏ひき肉、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪木綿豆腐、しめじ、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー≫ ≪スパゲティ、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン≫	≪鶏肉、絹揚げ、なす、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ≫ ≪卵、人参、枝豆≫ ≪コーン、玉ねぎ、エリンギ≫	≪卵、高野豆腐、人参、干しいたけ、さやいんげん、のり≫ ≪ささみ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、ごま≫ ≪そうめん、玉ねぎ、人参、オクラ≫	≪カレー≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪大根、人参、青ねぎ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪絹ごし豆腐、白菜、人参≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆じゃことチーズのおにぎり	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子	・牛乳 ☆七夕ゼリー	・牛乳 ☆ミロパンケーキ	・牛乳 ・お菓子
8	9	10	11	12	13
・ごはん *鮭のパン粉焼き ・ミニトマト *ひじきの煮物 *みそ汁	*なすのミートソーススパゲティ *コロコロサラダ *コンソメスープ ・パイナップル	*マーボー丼 *磯香和え *冬瓜スープ ・バナナ	・ごはん *肉じゃが *ビーフンサラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *さばの照り焼き *ごま和え *野菜と卵の炒め物 *みそ汁 ・パイナップル	*チキンライス *コールスローサラダ *野菜スープ
≪鮭、パン粉≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、さやいんげん、干しいたけ≫ ≪木綿豆腐、えのき、人参≫	≪スパゲティ、合いびき肉、なす、玉ねぎ、人参、トマト缶≫ ≪じゃがいも、人参、きゅうり、チーズ≫ ≪卵、キャベツ、エリンギ≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、青ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり≫ ≪冬瓜、えのき、きくらげ、長ねぎ≫	≪牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやえんどう≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、ほうれん草≫ ≪玉ねぎ、もずく、小松菜≫	≪さば≫ ≪ブロッコリー、人参、ごま≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、小松菜≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、エリンギ≫
・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆塩昆布おにぎり	・牛乳 ☆ツナサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆クラッシュゼリー	・牛乳 ・お菓子
15	16	17	18	19	20
海の日	・ロールパン *カレーのマヨチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *卵スープ ・オレンジ	・ごはん *豚肉と春雨の炒め物 *卵サラダ *みそ汁	・ごはん *さわらの和風ムニエル *かぼちゃ煮 *厚揚げのそぼろ煮 *みそ汁 ・パイナップル	*親子丼 *わかめとツナの和え物 *みそ汁 ・バナナ	夏祭り
	≪カレー、玉ねぎ、チーズ≫ ≪じゃがいも、青のり≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫ ≪卵、人参、エリンギ≫	≪豚肩ロース、春雨、玉ねぎ、人参、もやし、青ピーマン、ごま≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン≫ ≪木綿豆腐、さつまいも、えのき≫	≪さわら≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪絹揚げ、鶏ひき肉、白菜、人参≫ ≪玉ねぎ、人参、しめじ≫	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ≫ ≪しめじ、大根、油揚げ、≫	
	・牛乳 ☆鮭のおにぎり	・牛乳 ・すいか ・お菓子	・牛乳 ☆おひらスク	・ジョア ・お菓子	

月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27
	鉄分UP DAY	野菜もりもり DAY			
・ごはん *鯛の甘酢あんかけ *春雨サラダ *かき玉汁 ・パイナップル	・ごはん *厚揚げの みそカレー炒め *かぼちゃサラダ *わかめスープ	*豚キャベツ丼 *もやしの和え物 *みそ汁 ・バナナ	*肉ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *さっぱりサラダ *盆汁	*天津飯 *青菜のサラダ *中華スープ ・パイナップル	*炒飯 *ナムル ・オレンジ
≪鯛、玉ねぎ、人参、青 ピーマン≫ ≪春雨、もやし、人参、き ゆうり、わかめ、ハム、ご ま≫ ≪卵、えのき、小松菜≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、 人参、玉ねぎ、キャベツ、 しめじ≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ね ぎ、きゅうり≫ ≪わかめ、白菜、長ねぎ ≫	≪豚肩ロース、キャベツ、 玉ねぎ、人参≫ ≪もやし、きゅうり、人参、 ハム、ごま≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、え のき≫	≪牛肉≫ ≪鮭≫ ≪小松菜、白菜≫ ≪キャベツ、きゅうり、もや し、人参、のり≫ ≪なす、かぼちゃ、人 参、里芋、さやいんげ ん、かんぴょう、青ねぎ ≫	≪卵、鶏ひき肉、かに 風味かまぼこ、人参、た けのこ、青ねぎ≫ ≪小松菜、ほうれん 草、もやし、人参、ベー コン、ごま≫ ≪えのき、長ねぎ、わ かめ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、 人参、青ねぎ≫ ≪キャベツ、ブロッコリ ー、人参、ごま≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆あんバターサンド	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆みかんゼリー	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

29	30	31
	鉄分UP DAY	
・ごはん *さばのゆずみそ焼き *なめ茸和え *切干大根煮 *卵スープ ・パイナップル	*夏野菜カレー ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・すいか	・ごはん *鶏の照り焼き *じゃこサラダ *みそ汁 ・オレンジ
≪さば≫ ≪キャベツ、人参、なめ 茸≫ ≪切干大根、人参、油 揚げ≫ ≪卵、玉ねぎ、しめじ≫	≪牛肉、かぼちゃ、な す、玉ねぎ、人参、赤ピ ーマン、トマト缶、グリーン ピース≫ ≪キャベツ、人参、きゅう り、コーン≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベ ツ、人参、もやし、枝豆、 わかめ≫ ≪木綿豆腐、しめじ、え のき≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ☆米粉の いちごマフィン



## 7月7日は「七夕の日」

4日の七夕ランチは  
 星形の人参が乗ったちらし寿司やそうめんを  
 天の川に見立てたおすましができます♪  
 青と白の2層に分かれた  
 七夕ゼリーもお楽しみに☆

### 🍷 給食室より 🍷

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

- ・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養強化のため、毎月取り入れています。



# きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園ことり 令和6年6月28日

今年は梅雨入りが遅く雨の日が続いていますね。梅雨が明けると夏本番です！！

規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう！

給食でも旬の野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。



## 熱中症と水分補給

### 【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、**30分～1時間おき**に水分をとりましょう。
- 1回に**50～100ml**を目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- **麦茶や水**が基本です。



### 【しっかり水分補給をしたいタイミング】

#### 起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく、水分や塩分もとりましょう。

#### 遊びの前、途中、後

- 熱中症は、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

#### 入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



＼＼熱中症対策にぴったり！／／

### 味みその素の作り方

【材料】 約10食分

- みそ 150g
- 削り節 5g
- 乾燥カットわかめ 5g

【作り方】

- 材料をすべて混ぜ合わせる。
- 1食ずつラップに包んで完成。
- 保存期間は冷凍で1か月ほど。

食べる時にお好みに  
オクラ、ほうれん草などの  
冷凍野菜をプラスしても◎

作り置きのみみその素を、椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成！  
鍋を洗う手間も省けます☆





# レシピ紹介

今月の給食にもある、夏野菜を使用した夏野菜カレーと  
暑い日にも食べやすいりんごのクラッシュゼリーの作り方を紹介します♪

## 夏野菜カレー

### 【材料】 カレー5皿分

- 牛肉 120g
- なす 1/2本
- 人参 中 1/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- 赤パプリカ 1/2個
- かぼちゃ 160g
- トマト缶 80g
- 水 400ml
- バーモントカレー（甘口） 1/2箱

お好みでズッキーニやオクラを  
入れても美味しいですよ♪

### 【作り方】

- ①鍋で牛肉と玉ねぎを炒める。
- ②水を加え、残りの野菜を加えて煮込む。
- ③トマト缶を入れてぐつぐつなるまで  
火を入れたらルーを入れて完成☆



## クラッシュゼリー

### 【材料】 こども4人分

- りんごジュース 300ml
- ゼラチン 5g
- グラニュー糖 10g
- （・りんご（缶詰） 40g）



### 【作り方】

- ①ゼラチンをお湯50mlで溶かす。
- ②ジュースを半量鍋に入れて温め、  
溶かしたゼラチンを加える。
- ③グラニュー糖を入れて溶かす。
- ④ボウルで、③と残りのジュースを混ぜ  
合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし  
固める。
- ⑤固まったら、泡立て器で混ぜて  
クラッシュする。
- ⑥お好みでりんごの缶詰を小さくきって  
混ぜ合わせたら完成☆