



梅雨が明けると夏本番ですね。暑さに慣れていないこの時期は食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう！保育園の給食でも旬の夏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。

7月7日は… たなばた

七夕の行事食といえばそうめんです。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。

七夕にぴったりのそうめんを使ったメニューを載せていますので、作ってみてください☆

～天の川にゆう麺の作り方～

【材料】(大人2人と幼児1人分)

- ・そうめん 50g(1束)
- ・鶏肉 30g
(保育園では1×1cmに切った鶏肉を使用)
- ・オクラ 20g
- ・人参 20g
- ・玉葱 10g
- ・しいたけ 10g
- ・だし汁 600ml
- ・醤油 18g(大さじ1)

【作り方】

- 下準備:だし汁を作っておく。そうめんを茹でる。
- ① オクラは小口切り、玉葱・しいたけは薄切り、人参は厚さ5mmに切って(輪切り)、星型に抜く。
 - ② 沸騰しただし汁に鶏肉・人参・玉葱・オクラ・しいたけ・そうめんの順に入れる。(中火)
 - ③ 具材が柔らかくなったら醤油で味付けをして完成です。



POINT

- ・そうめんは短めに茹で、茹でた後はしっかり水で締め、水気をきっておく。そうすることで食感よく仕上がります。
- ・冷蔵庫にある食材でアレンジ可能ですので、いろんな食材を入れて楽しんでください。

保育園では、7月5日(金)が七夕まつりです。給食では、チキンカレーに星型の人参が入る予定です。お楽しみに☆

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合をみながら声をかけ、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、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。
- ・飲み物は麦茶や水が基本です。スポーツドリンクやジュースには砂糖が含まれているので、飲みすぎには注意が必要です！

摂りすぎに注意！

C-15

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渇いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。
参考)厚生労働省生活衛生局食品保健課食品保健対策課(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)
栄養表示基準等の取扱いについて(平成17年7月1日食安研発第0701002号改定)

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たなばた巻 吉池信男、王川ゆかり、中神駿子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

香里ヶ丘保育園では汗で失われる水分と塩分を補うのを目的として、7月1日(月)から運動会が終わるまで、お茶に塩を入れる予定です。お茶 9L に対して塩 1g 塩分濃度約 0.1%のものを提供します。塩を入れすぎると味が変わり子どもたちが飲みにくくなってしまいますので、この分量で提供しています。これからどんどん熱くなっていくので、熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう！

夏が旬！とうもろこし

6～9月頃に旬を迎えるとうもろこし。1本になんと約600個の粒があります。とうもろこしには、ひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は必ず同じ数になります。おもしろいですよね。保育園では、7月2.9.23.30日(火)に15時のおやつで提供予定です。旬の味覚を味わいましょう！

7月の食育予定

- ・七夕の日のチキンカレーの人参を星型に抜く(ふじ)
 - ・とうもろこしの皮むき(ふじ)
 - ・玉葱の皮むき(ふじ)
- を予定しています。楽しみにしていてくださいね！

8月のメニュー



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
26	麻婆豆腐 ちくわのすまし汁	豆腐・豚ミンチ みそ ちくわ	油・砂糖 片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・にら・人参・玉葱・ 青ネギ・しいたけ えのき・大根・白菜・わかめ	醤油 だし汁・醤油
(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター 砂糖		ココア ベーキングパウダー
27	ホキの カレーニエル 南瓜の そぼろあんかけ なすのお味噌汁	ホキ 鶏ミンチ みそ	小麦粉・バター 砂糖・片栗粉	南瓜・生姜 なす・玉葱・しめじ・人参・小松菜	塩・カレー粉 みりん・醤油・だし汁 だし汁
(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖・寒天		グレープジュース
28	ナポリタンスパゲティ キャベツのお味噌汁	ベーコン うすあげ・豆腐 みそ	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・青ネギ・玉葱	ケチャップ ウスターソース だし汁
(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
1 29	なすと豚肉の みそ炒め なめこのすまし汁	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉 ごま油	なす・人参・玉葱・いんげん なめこ・白菜・小松菜・わかめ	醤油 だし汁・醤油
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		オレンジソース
2 30	親子丼 おくらのお味噌汁	鶏肉・卵 かまぼこ 豆腐・みそ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・しいたけ おくら・玉葱・えのき・ほうれん草	醤油・みりん・だし汁 だし汁
(金)	果物			スイカ	
3 17 31	鯖の煮つけ 白菜とツナの煮物 しめじのお味噌汁 いりこ お菓子	鯖 ツナ 豆腐・みそ ごま入り味付けいりこ	砂糖 砂糖・油	生姜 白菜 しめじ・小松菜・玉葱・切干大根	みりん・醤油 だし汁・醤油 だし汁
(土)					

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5 19	すき焼き風煮 わかめのお味噌汁 手作りふりかけ	牛肉・焼き豆腐 みそ ちりめんじゃこ 糸かつお	糸こんにゃく・砂糖 じゃがいも・油 ごま・砂糖 ごま油	白菜・玉葱・青ネギ 玉葱・えのき・チンゲン菜 もやし・わかめ 小松菜	醤油 だし汁 酢・醤油
(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター 砂糖		ココア ベーキングパウダー
6 20	タラの甘酢あんかけ 中華風 コーンスープ	タラ 卵	小麦粉・砂糖 片栗粉 片栗粉	人参・玉葱・ピーマン たけのこ・しいたけ クリームコーン・白ネギ	醤油・ケチャップ・酢 がらスープ・塩
(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖・寒天		グレープジュース
7 21	しょうゆラーメン だいこんサラダ	豚肉	中華麺・ごま油 ごま油・砂糖 ごま	人参・ほうれん草・青ねぎ もやし・わかめ 大根・人参・小松菜・コーン缶	醤油・がらスープ 酢・醤油
(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
8 22	鶏の照り焼き 千切り大根の 炒め煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 うすあげ 豆腐	砂糖・片栗粉 じゃがいも・油 砂糖	生姜 切干大根・人参・いんげん えのき・玉葱・人参・チンゲン菜	醤油・みりん 醤油・だし汁 だし汁・醤油
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		オレンジソース
9 23	夏野菜カレー フルーツサラダ	牛肉・大豆水煮 スキムミルク	油 マヨドレ	玉葱・南瓜・人参・なす・トマト ピーマン・セロリ みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	カレールウ・ケチャップ ウスターソース 塩
(金)	果物			スイカ	
10 24	そぼろ煮 ほうれん草の お味噌汁 いりこ お菓子	鶏ミンチ 豆腐・うすあげ みそ ごま入り味付けいりこ	じゃがいも・油 砂糖	生姜・玉葱・人参・グリーンピース 白菜・しいたけ・ほうれん草	だし汁・醤油 だし汁
(土)					

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)

* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。

* 31日(土)は子ども夏フェスティバルのため、15時のおやつはありません。

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)チューブバター(乳製品)スティックチーズ(乳製品)ベーコン(卵白)スキムミルク(乳製品)スパゲティ(小麦)中華麺(小麦)カレールウ(小麦)食パン(小麦・乳)

《8月平均栄養価》 ※ ()は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	461(480)	17.6(20.0)	14.8(14.0)	62.5(69.0)	206(225)	1.8(2.3)	4.2(3.0)	1.7(1.7)
幼児クラス	551(585)	21.5(24.0)	17.2(17.0)	75.3(84.0)	243(270)	2.2(2.5)	3.8(3.8)	2.1(2.0)

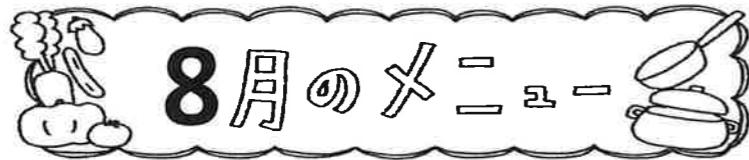


初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

令和6年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	19	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
(月)	野菜スープ	大根(ペースト)	"	(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	"
27	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	20	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
(火)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"	(火)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	"
28	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	21	人参のペースト	人参	昆布だし
(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"	(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
29	人参のペースト	人参	昆布だし	22	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(木)	野菜スープ	白菜(ペースト)	"	(木)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	"
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
30	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし	23	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
(金)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"	(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	24	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
31(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"	(土)	野菜スープ	白菜(ペースト)	"



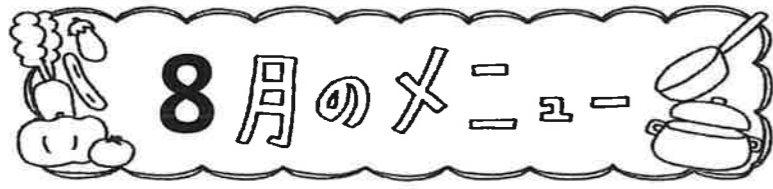
中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

令和6年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26 (月)	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	5	麩のトロ煮	麩	だし(昆布・削り節)
	野菜の旨煮	大根・人参	〃	19	野菜の含め煮	じゃがいも・南瓜	〃
	野菜スープ	白菜・じゃがいも	〃		野菜スープ	チンゲン菜・小松菜	〃
	ふかし芋	さつまいも		(月)	ふかし芋	さつまいも	
27 (火)	ホキの旨煮	ホキ	だし(昆布・削り節)	6	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)
	野菜の含め煮	南瓜・さつまいも	〃	20	野菜のトロ煮	さつまいも・人参	〃
	野菜スープ	小松菜・なす	〃		野菜スープ	南瓜・玉葱	〃
	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
28 (水)	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	7	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
	野菜の旨煮	じゃがいも・人参	〃	21	野菜の旨煮	大根・南瓜	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	ほうれん草・小松菜	〃
	ふかし芋	さつまいも		(水)	ふかし芋	さつまいも	
1 29 (木)	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)	8	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
	野菜のトロ煮	さつまいも・南瓜	〃	22	野菜の含め煮	じゃがいも・さつまいも	〃
	野菜スープ	白菜・小松菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
2 30 (金)	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	9	鯛の旨煮	鯛	だし(昆布・削り節)
	野菜のトロ煮	人参・じゃがいも	〃	23	野菜の旨煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	なす・キャベツ	〃
	果物	スイカ		(金)	果物	スイカ	
3 17 31 (土)	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	10	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
	野菜の含め煮	さつまいも・南瓜	〃	24	野菜の含め煮	じゃがいも・さつまいも	〃
	野菜スープ	白菜・小松菜	〃		野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃
	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ		(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ	

* 31日(土)は子ども夏フェスティバルのため15時のおやつはありません。



8月のメニュー

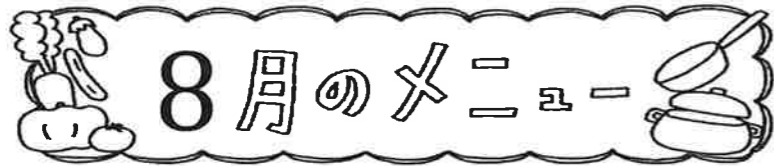
後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

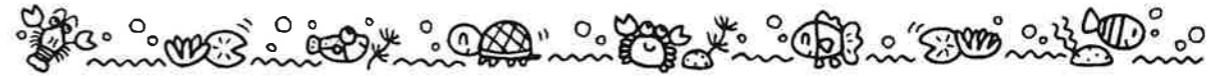
令和6年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
26	麻婆豆腐 大根のすまし汁	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・青ネギ 大根・白菜・わかめ	油・砂糖・醤油 みそ・片栗粉 だし汁・醤油	5	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青ネギ	油・砂糖・醤油
(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵・小麦粉・ココア	砂糖・バター ベーキングパウダー	19	わかめのお味噌汁 手作りふりかけ	玉葱・チンゲン菜・もやし・わかめ 小松菜・ちりめんじゃこ・糸かつお・すりごま	だし汁・みそ 油・砂糖・醤油
27	ホキのムニエル 南瓜のそぼろあんかけ なすのお味噌汁	ホキ・小麦粉 鶏ミンチ・南瓜 なす・玉葱・人参・小松菜	バター・塩 だし汁・醤油・砂糖・片栗粉 だし汁・みそ	(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵・小麦粉・ココア	砂糖・バター ベーキングパウダー
(火)	グレーゼリー・チーズ	スティックチーズ・寒天・グレープジュース	砂糖	6	タラのあんかけ	タラ・小麦粉・人参・玉葱・ピーマン	ケチャップ・醤油 砂糖・片栗粉
28	ナポリタンスパゲティ キャベツのお味噌汁	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ 豆腐・キャベツ・青ネギ・玉葱	油・砂糖・ケチャップ だし汁・みそ	20	和風コーンスープ	卵・クリームコーン・白ネギ	だし汁・塩・片栗粉
(水)	きな粉サンド	きな粉・食パン	砂糖・チューブバター	(火)	グレーゼリー・チーズ	スティックチーズ・寒天・グレープジュース	砂糖
1	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉・なす・人参・玉葱・いんげん	油・みそ・砂糖 醤油・片栗粉	7	醤油ラーメン	豚肉・中華麺・人参・ほうれん草 青ネギ・もやし・わかめ	だし汁・醤油
29	白菜のすまし汁	白菜・小松菜・わかめ	だし汁・醤油	21	だいこんサラダ	大根・人参・小松菜・コーン缶・すりごま	砂糖・醤油
(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		(水)	きな粉サンド	きな粉・食パン	砂糖・チューブバター
2	親子丼	鶏肉・卵・玉葱・人参	だし汁・醤油・砂糖 片栗粉	8	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・醤油・片栗粉
30	おくらのお味噌汁	豆腐・おくら・玉葱・ほうれん草	だし汁・みそ	22	野菜の煮物 豆腐のすまし汁	じゃがいも・人参・いんげん 豆腐・玉葱・人参・チンゲン菜	だし汁・油・砂糖・醤油 だし汁・醤油
(金)	果物	スイカ		(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご	
3	鯛の煮つけ	鯛	砂糖・醤油	9	夏野菜のケチャップ煮	牛肉・大豆水煮・玉葱・南瓜・人参 なす・トマト・ピーマン・スキムミルク	油・ケチャップ・砂糖
17	白菜とツナの煮物	ツナ・白菜	油・だし汁・砂糖・醤油	23	フルーツサラダ	みかん缶・キャベツ・きゅうり	塩
31	小松菜のお味噌汁	豆腐・小松菜・玉葱	だし汁・みそ	(金)	果物	スイカ	
(土)	お菓子			10	そぼろ煮	鶏ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	だし汁・油・砂糖・醤油
				24	ほうれん草の お味噌汁	豆腐・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
				(土)	お菓子		

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 31日(土)は子ども夏フェスティバルのため15時のおやつはありません。



完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
26	麻婆豆腐 大根のすまし汁	豆腐・豚ミンチ みそ	油・砂糖 片栗粉・ごま油	にら・人参・玉葱・青ネギ・しいたけ えのき・大根・白菜・わかめ	醤油 だし汁・醤油	5	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐 みそ	砂糖 じゃがいも・油	白菜・玉葱・青ネギ 玉葱・えのき・チンゲン菜 もやし・わかめ	醤油 だし汁
	(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター 砂糖	ココア ベーキングパウダー		(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・砂糖 ごま油	小松菜
27	ホキの カレームニエル 南瓜の そぼろあんかけ なすのお味噌汁	ホキ 鶏ミンチ みそ	小麦粉・バター 砂糖・片栗粉	南瓜 なす・玉葱・しめじ・人参・小松菜	塩・カレー粉 だし汁・醤油 だし汁	6	タラの甘酢あんかけ 和風コーンスープ	タラ 卵	小麦粉・砂糖 片栗粉	人参・玉葱・ピーマン・しいたけ クリームコーン・白ネギ	醤油・ケチャップ・酢 だし汁・塩
	(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖・寒天	グレープジュース		(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖・寒天	
28	ナポリタンスパゲティ キャベツのお味噌汁	豚肉 豆腐・みそ うすあげ	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・青ネギ・玉葱	ケチャップ だし汁	7	しょうゆラーメン だいこんサラダ	豚肉	中華麺・ごま油 ごま油・砂糖 ごま	人参・ほうれん草・青ネギ もやし・わかめ 大根・人参・小松菜・コーン缶	だし汁・醤油 酢・醤油
	(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター			(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター	
29	なすと豚肉の みそ炒め なめこのすまし汁	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉 ごま油	なす・人参・玉葱・いんげん なめこ・白菜・小松菜・わかめ	醤油 だし汁・醤油	8	鶏の照り焼き 千切り大根の 炒め煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 うすあげ 豆腐	砂糖・片栗粉 じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん えのき・玉葱・人参・チンゲン菜	醤油 だし汁・醤油 だし汁・醤油
	(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖	
30	親子丼 おくらのお味噌汁	鶏肉・卵 豆腐・みそ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・しいたけ おくら・玉葱・えのき・ほうれん草	だし汁・醤油・みりん だし汁	9	夏野菜カレー フルーツサラダ	牛肉・大豆水煮 スキムミルク	油 マヨドレ	玉葱・南瓜・人参・なす・トマト ピーマン・セロリ みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	カレーの王子さま ケチャップ 塩
	(金)	果物		スイカ			(金)	果物			スイカ
31	鯖の煮つけ 白菜とツナの煮物 しめじのお味噌汁	鯖 ツナ 豆腐・みそ	砂糖 油・砂糖	白菜 しめじ・小松菜・玉葱・切干大根	醤油 だし汁・醤油 だし汁	10	そぼろ煮 ほうれん草の お味噌汁	鶏ミンチ 豆腐・みそ うすあげ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・しいたけ・ほうれん草	だし汁・醤油 だし汁
	(土)	お菓子					(土)	お菓子			

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。
 * 31日(土)は子ども夏フェスティバルのため、15時のおやつはありません。