



7月 給食だより 献立表



令和7年度7月発行 第四吉備保育園

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。暑い季節は、
熱中症や夏バテに注意が必要です。
規則正しい食生活と水分補給により、元気に夏を過ごしましょう。



★★★★★★★★ 夏野菜で暑さを乗り切る！ ★★★★★★★★★

なぜ旬の野菜を食べるとよいのでしょうか？「夏野菜」の特徴をみてみましょう！

☆水分量が多く、体を冷やす働きがある。
夏野菜には水分やミネラルが豊富に含まれています。汗で失われた水分を補給し、利尿作用のあるカリウムを摂取することで、暑さによって熱を持った体を冷やすことができます。



☆ビタミンA・C・E(エース)が豊富。
夏野菜に豊富に含まれるβカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、ビタミンC、ビタミンEとともに紫外線から身を守るために働きます。



夏バテを防ぐ
食事のポイント！

ポイント1 良質なたんぱく質をしっかり食べる！
⇒豚肉は疲れを取るビタミンB1が多く、この時期は特におすすめです。

ポイント2 香りや酸味でアクセントをつける！
⇒香味野菜を加えて味にアクセントをつけたり、酢を使って酸味を加えたりすると、さっぱりして食が進みます。

レシピ紹介:夏野菜のそぼろ煮

(材料) 4人分		(作り方)
豚ひき肉	150g	① 厚揚げはを食べやすい大きさに切る。
厚揚げ	270g	② かぼちゃは種を取り除き一口大に切る。なすはヘタを取り除き、乱切りにし、水につけておく。玉ねぎは乱切りにする。いんげんは食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
かぼちゃ	180g	③ 鍋に油を熱し、しょうが、豚ひき肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎの順に炒め、水をひたひたに加えて煮る。
なす	120g	④ 野菜が柔らかくなったら砂糖、醤油、厚揚げ、さやいんげんを加えて煮る。
玉ねぎ	120g	⑤ 煮汁が少なくなったら、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
さやいんげん	20g	
しょうが	少々	
油	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	小さじ2	
片栗粉	適量	

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	火	牛乳 菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ 1日: ゆでとうもろこし 15日: すいか		牛乳 ひやむぎ	602.6 (487.8)
2 16	水	牛乳 菓子	コーンコロッケ ツナサラダ トマト ひじきのふりかけ		牛乳 ミックスフルーツ	588.2 (475.8)
3 17	木	牛乳 菓子	鶏肉の照り焼き おくら納豆 きゅうりとひじきの和え物		牛乳 じゃがいものキッシュ風	573.6 (455.1)
4 18	金	牛乳 菓子	マーボーなす 青菜のナムル 焼きししやも		牛乳 アイスクリーム	651.4 (530.7)
5 19	土	牛乳 菓子	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ		牛乳 菓子	500.2 (462.6)
7	月	牛乳 菓子	☆お楽しみ会献立☆ とうもろこしごはん 鶏の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 メロン		カルピス セタゼリー	601.3 (489.9)
8	火	牛乳 菓子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚三杯酢		牛乳 チーズパインサンド	633.1 (510.6)
22	火	牛乳 菓子	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト		牛乳 バタークッキー	633.3 (512.4)
9 23	水	牛乳 菓子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物		牛乳 ひじきおにぎり	612.0 (510.0)
10 24	木	牛乳 菓子	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ		牛乳 ココアメロンパン	648.0 (540.0)
11 25	金	牛乳 菓子	アジの南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト		牛乳 牛乳もち	585.5 (464.7)
12 26	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ		牛乳 菓子	491.9 (452.5)
14 28	月	牛乳 菓子	グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ		牛乳 お好み焼き	598.0 (487.5)
29	火	牛乳 菓子	さばの塩こうじ焼き 野菜炒め もも缶		牛乳 バナナケーキ	566.9 (463.8)
30	水	牛乳 菓子	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物	菜めし	牛乳 菓子・チーズ	612.1 (488.0)
31	木	牛乳 菓子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー パイン缶		牛乳 ツナコーントースト	603.8 (499.3)