



南行徳せいわ保育園

# 8月給食だより

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続き、いよいよ夏本番ですね！この時期に注意したいのが熱中症です。外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう♪お祭りや海・山にお出かけ等、夏は子ども達にとって楽しいイベントが盛りだくさんです。素敵な夏になりますように☆

## 今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪

### ☆金魚飯

岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

### ☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重のため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪



## 食事と生活習慣で夏バテ予防！



### 夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

#### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)



#### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

#### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

#### ④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

## 給食室より



7月13日、食育活動でおやさいスタンプをおこないました！みんな、色や野菜(オクラ・ズッキーニ・小松菜・ピーマン)を自分で選び、パタパタと上手にスタンプを押していました。給食でもスタンプしたのと同じ種類の野菜を食べ、形を見たりその野菜だけを上手にすくって味わって食べていました！



リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材	午前おやつ 午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・小麦)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー				
1	火	冷やし鶏ソーマン さつまいものごまがらめ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ごま油・さつまいも・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	オクラ・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐ナゲット	507 kcal 23.9 g 18.4 g 62.9 g 1.4 g	乳・小麦
2	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜・洋梨缶	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	449 kcal 21.9 g 16.6 g 57.6 g 1.4 g	乳・小麦
3	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトの和風和え すまし汁(小松菜・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ミニナポリタン	525 kcal 21.9 g 17.7 g 74.2 g 1.5 g	乳・小麦
4	金	しらすの米粉かき揚げ井 チンゲン菜と豚肉ののろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	しらす・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・チンゲン菜・パインアップル缶・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 パインアップルケーキ	548 kcal 19.4 g 18.5 g 79.4 g 1.4 g	乳・小麦
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 ビスコ チーズ	489 kcal 21.9 g 19.6 g 59.4 g 1.2 g	乳・小麦
7	月	ごま豚丼 大根サラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのチーズパン	495 kcal 19.3 g 16.4 g 71.9 g 1.3 g	乳・小麦
8	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ チンゲン菜と鶏肉のくたくた煮 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(パイン缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 おからホットケーキ	524 kcal 19.0 g 19.1 g 75.0 g 1.2 g	乳・小麦
9	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	461 kcal 19.2 g 16.4 g 64.4 g 1.1 g	乳・小麦
10	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ・黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 キャロット蒸しパン	467 kcal 19.3 g 15.5 g 66.0 g 1.1 g	乳・小麦
12	土	ご飯 白糸タラのムニエル、添野菜 ささみとかぼちゃのおかか・和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・パインアップル缶・黄桃缶・寒天・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ビスコ チーズ	463 kcal 19.3 g 8.7 g 82.8 g 0.7 g	乳・小麦
14	月	ご飯 鮭の甘辛だれ、添野菜 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌	アスパラ・ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 しらすそぼろチャーハン	508 kcal 25.4 g 14.4 g 72.5 g 1.3 g	乳・小麦
15	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐ナゲット	496 kcal 24.4 g 18.4 g 58.8 g 1.4 g	乳・小麦
16	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(洋梨缶)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・洋なし缶	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	453 kcal 22.1 g 16.6 g 57.8 g 1.4 g	乳・小麦

リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材	午前おやつ 午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・小麦)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー				
17	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め ポテトの和風和え すまし汁(小松菜・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ミニナポリタン	508 kcal 20.9 g 17.2 g 70.1 g 1.3 g	乳・小麦
18	金	しらすの米粉かき揚げ井 チンゲン菜と豚肉ののろみ煮 みそ汁(れんこん・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	しらす・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	アスパラ・チンゲン菜・パインアップル缶・みかん缶・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 パインアップルケーキ	557 kcal 19.4 g 18.6 g 81.3 g 1.3 g	乳・小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 ビスコ チーズ	486 kcal 22.0 g 19.6 g 58.3 g 1.2 g	乳・小麦
21	月	ごま豚丼 大根サラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 クリームビスケット	490 kcal 19.2 g 16.4 g 70.6 g 1.3 g	乳・小麦
22	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ チンゲン菜と鶏肉のくたくた煮 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(パイン缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 おからホットケーキ	525 kcal 19.0 g 19.2 g 74.9 g 1.2 g	乳・小麦
23	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きコーン みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・なす・バナナ・もやし・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	504 kcal 21.3 g 14.7 g 77.1 g 1.0 g	乳・小麦
24	木	お誕生日会	ご飯・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・マヨドレ・バター・ホットケーキ粉・スパゲッティ	牛乳・国産鶏豚ハシバネ・豆腐	コーン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・みかん缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	470 kcal 19.4 g 15.5 g 66.9 g 1.2 g	乳・小麦
25	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 冷やしおろしわかめうどん	478 kcal 18.8 g 13.2 g 74.6 g 1.8 g	乳・小麦
26	土	ご飯 白糸タラのムニエル、添野菜 ささみとかぼちゃのおかか・和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ビスコ チーズ	465 kcal 20.3 g 9.5 g 81.1 g 0.7 g	乳・小麦
28	月	ご飯 鮭の甘辛だれ、添野菜 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・グリーンアスパラ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 しらすそぼろチャーハン	504 kcal 25.2 g 14.5 g 71.8 g 1.2 g	乳・小麦
29	火	冷やし鶏ソーマン さつまいものごまがらめ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ごま油・さつまいも・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	オクラ・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐ナゲット	507 kcal 24.0 g 18.4 g 62.9 g 1.4 g	乳・小麦
30	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(洋梨缶)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜・洋梨缶	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	444 kcal 21.8 g 16.4 g 56.8 g 1.4 g	乳・小麦
31	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め ポテトの和風和え すまし汁(小松菜・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ・黄・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ミニナポリタン	497 kcal 20.8 g 17.2 g 69.1 g 1.3 g	乳・小麦

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
1~2歳	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	エネルギーkcal 492	たんぱく質g 20.9	脂質g 16.1	炭水化物g 69.9	塩分g 1.3

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。