



# ドレミ保育園 7月給食だより



暑い夏がやってきました！食欲が落ちてくる子どもたちのために、さっぱり食べられるメニューを7月に多く取り入れています♪また七夕や土用の丑の日メニューと、イベントメニューがいっぱいです！  
新型コロナでお出かけは難しいですが、保育園やご家庭で夏をめいいっぱい楽しみましょう☺

## ドレミ保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

### テーマ2:正しい姿勢で食べよう！

姿勢よく食べることは、食べている姿が立派に見えるだけでなく、**口呼吸の予防や歯並びがきれいになる**と言われています☺  
大事なのは今の時期に伝えることです！「背中まっすぐにして、かっこよく食べようね」と繰り返し伝えていきます♪

#### 《姿勢正しい子》



#### 《姿勢が悪い子》



【しつけ】は、【子どもの学び】です。  
学ぶのには時間がかかるため、行動できるまで伝え導く必要があります。  
「なぜ悪いのか」を、いつもは優しく、時には厳しく伝えていきましょう☺

あごの発達が悪くなると大きくなっていざやろうり、歯並びや頭がよくとも、できないことになるようです★  
とが多いです

### ♪6月の食育デー♪

粗食体験を行いました！／



煮干し・ごま・青のりを、すり潰して「煮干しふりかけ」を作るよ！



### 夏野菜が元気に育っています！



5月の食育デーに植えた野菜がすくすく育っています！7月の食育デーが楽しみです☺

粗食を体験し、子どもたちに命の大切さを伝えました☺これから毎月沢山の食材に触れ、**食に対する関心や、大切にしている心、感謝する気持ち**を育てていきます♪よろしくお願いたします！

※7月に**スイカ・冬瓜・ナス**を提供予定です  
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告願いたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

# 令和2年 7月のメニュー



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				総質	塩分	総質	塩分
1	水	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁・豚肉のしょうが焼き・切干大根和え・バナナ	バナナマフィン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・ハム・卵・豆乳・スキムミルク	長ネギ・玉ねぎ・人参・生姜・キャベツ・きゅうり・切干大根・しそ・バナナ	563 15.1	19.5 1.8	450 12.1	15.6 1.4
2	木	黒米ごはん・白菜みそ汁・鮭のパン粉焼き・ミモザサラダ・メロン	しらすおにぎり 昆布・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ベーコン・卵・しらす・海苔・ごま	白菜・長ネギ・パプリカ・ブロッコリー・人参・いんげん・メロン	564 15.5	22.0 1.6	451 12.4	17.6 1.3
3	金	マーボー茄子丼・中華スープ とまとナムル・オレンジ	ふかしカボチャ 煮干し・麦茶	豚肉・卵・ハム・ごま・煮干し	ナス・ニラ・人参・長ネギ・生姜・小松菜・しいたけ・トマト・きゅうり・もやし・オレンジ・かぼちゃ	437 10.9	15.8 1.5	350 8.72	12.6 1.2
4	土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい・麦茶						
5	日	♪休園日♪							
6	月	オクラ納豆ごはん・長ネギみそ汁 冬瓜のそぼろ煮・チーズ・オレンジ	米粉パン(小豆) 煮干し・麦茶	納豆・しらす・油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・鶏肉・チーズ・スキムミルク・小豆	オクラ・人参・長ネギ・冬瓜・豆苗・オレンジ	548 12.1	18.6 1.6	438 9.68	14.9 1.3
7	火	♪七夕メニュー♪七夕ちらし寿司 お星さまずし汁・マーマレード焼き 温野菜・スイカ	冷やしそうめん 煮干し・麦茶	油揚げ・卵・春雨・昆布・鰹節・鶏肉・煮干し	人参・しいたけ・きゅうり・オクラ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・スイカ・長ネギ	511 12.5	17.3 1.5	409 10.0	13.8 1.2
8	水	煮干しふりかけごはん・わかめみそ汁 筑前煮・ひじきケチャップ炒め・バナナ	桃ゼリー するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・ちくわ・ベーコン・ひじき・寒天・するめ	長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・玉ねぎ・ピーマン・バナナ・桃	469 14.1	14.5 1.7	375 11.3	11.6 1.4
9	木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ブロッコリーサラダ・オレンジ	冷やし鮭茶漬け 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・魚肉・鮭・海苔	キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・オレンジ	562 13.7	24.2 2.0	450 11	19.4 1.6
10	金	野沢菜納豆ごはん・もやしみそ汁 切干大根煮物・チーズ・オレンジ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・さつま揚げ・チーズ・スキムミルク	野沢菜・人参・もやし・長ネギ・切干大根・しいたけ・グリーンピース・オレンジ	518 10.2	17.3 1.7	414 8.16	13.8 1.4
11	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	403 9.6	14.9 1.2	322 7.68	11.9 1.0
12	日	♪休園日♪							
13	月	高野豆腐のふわふわ卵丼・えのみそ汁 白菜の磯和え・メロン	かぼちゃようかん 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・煮干し・鰹節・昆布・海苔・寒天	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・えのき・人参・長ネギ・白菜・もやし・メロン・かぼちゃ	421 7.3	14.4 1.4	337 5.84	11.5 1.1
14	火	♪愛情弁当日♪(サマーピクニック)	たまりせんべい・麦茶						
15	水	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁 ナスのみそ炒め・切干はりはり・オレンジ	きな粉ボール 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・塩昆布・きな粉・スキムミルク・豆乳	長ネギ・なす・玉ねぎ・ピーマン・切干大根・きゅうり・人参・オレンジ	514 14.4	19.5 1.9	411 11.5	15.6 1.5
16	木	黒米ごはん・けんちん汁・鮭の レモン蒸し・ひじきサラダ・キウイ	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・鮭・魚肉・ひじき・塩昆布・チーズ・煮干し	大根・人参・ごぼう・しいたけ・もやし・枝豆・キウイ	527 10.7	22.2 1.3	422 8.56	17.8 1.0
17	金	食育デー♪夏野菜ピザ・卵スープ チーズ・スイカ	チキンナゲット 昆布・麦茶	ウインナー・チーズ・卵・鰹節・昆布・鶏肉	玉ねぎ・トマト・にんにく・なす・ピーマン・にら・玉ねぎ・スイカ	522 25.8	22.9 1.4	418 20.6	18.3 1.1
18	土	わかめごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウインナー・卵・煮干し	人参・玉ねぎ・バナナ	390 9.1	11.4 1.8	312 7.28	9.1 1.4
19	日	♪休園日♪							
20	月	パセリライス・かぼちゃ豆乳シチュー 野菜スープ・温野菜・スイカ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・鰹節・昆布・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・キャベツ・ブロッコリー・スイカ・バナナ	485 12.7	17.5 1.3	388 10.2	14.0 1.0
21	火	黒米ごはん・冬瓜のスープ・ししゃも カレー焼き・ラタトゥイユ・オレンジ	土用だんご 煮干し・麦茶	ベーコン・鰹節・昆布・ししゃも・小豆・煮干し	冬瓜・玉ねぎ・人参・ナス・ピーマン・トマト・にんにく・オレンジ	566 12.7	19.6 1.5	453 10.2	15.7 1.2
22	水	煮干しふりかけご飯・切干大根みそ汁 ツナオムレツ・ひじき煮物・バナナ	カルピスゼリー するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鰹節・昆布・卵・ツナ・さつま揚げ・ひじき・寒天	切干大根・長ネギ・ブロッコリー・玉ねぎ・枝豆・人参・バナナ・みかん	486 11.4	17.2 1.8	389 9.12	13.8 1.4
23	木	♪休園日♪(海の日)							
24	金	♪休園日♪(スポーツの日)							
25	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・ブロッコリー・バナナ	413 8.8	14.6 1.2	330 7.04	11.7 1.0
26	日	♪休園日♪							
27	月	パセリライス・ごろごろカレー オニオンスープ・野菜スティック・メロン	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・舞茸・生姜・きゅうり・メロン・バナナ	419 8.2	14.0 1.5	335 6.6	11.2 1.2
28	火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・タラの 磯部焼き・切干大根豆乳煮・スイカ	鶏団子そうめん 昆布・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・青のり・さつま揚げ・豆腐・鶏肉	小松菜・玉ねぎ・人参・切干大根・しいたけ・豆腐・スイカ・長ネギ	458 8.4	20.9 1.9	366 6.72	16.7 1.5
29	水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 酢豚・ひじき和え・バナナ	とうもろこし・枝豆 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・ツナ・ひじき	長ネギ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・生姜・ほうれん草・もやし・バナナ・とうもろこし・枝豆	553 15.1	20.8 1.6	442 12.1	16.6 1.3
30	木	黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 味噌煮・ココロサラダ・バナナ	シリアルクッキー 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・ハム・ごま・きな粉	なめこ・長ネギ・生姜・豆腐・人参・きゅうり・バナナ	526 14.0	20.4 1.8	421 11.2	16.3 1.4
31	金	とうもろこしご飯・もずくスープ 鶏肉のトマト煮・コールスロー・スイカ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	卵・もずく・鰹節・昆布・鶏肉・ハム・煮干し	長ネギ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・スイカ	578 20.0	17.2 2.0	462 16	13.8 1.6

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干しを提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

(3~5歳)

(1~2歳)

# 令和2年 7月離乳食メニュー



# 7月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	水	軟飯・豆腐みそ汁・豚肉のうま煮 切干大根和え・バナナ	バナナマフィン 麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・みそ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・キャベツ きゅうり・切干大根・バナナ・薄力粉・卵・豆乳・スキムミルク
2	木	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 ブロッコリーサラダ・メロン	しらすおかゆ・麦茶	米・油揚げ・白菜・長ネギ・みそ・鮭・パン粉・卵 ブロッコリー・人参・メロン・しらす
3	金	軟飯・卵スープ・マーボー茄子 とまと和え・オレンジ	ふかしカボチャ 麦茶	米・豚肉・なす・人参・長ネギ・片栗粉・卵・小松菜・昆布 トマト・きゅうり・もやし・オレンジ・かぼちゃ
4	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・麦茶	
5	日	♪休園♪		
6	月	オクラ納豆かけ軟飯・長ネギみそ汁 そぼろ煮・チーズ・オレンジ	米粉パン・麦茶	米・納豆・しらす・オクラ・人参・油揚げ・長ネギ・わかめ・みそ 昆布・鶏肉・片栗粉・チーズ・オレンジ・米粉・米油・きび砂糖
7	火	♪七夕メニュー♪七夕ちらし寿司風軟飯 お星さまずまし汁・鶏肉のうま煮 温野菜・スイカ	そうめん 麦茶	米・人参・油揚げ・卵・きゅうり・オクラ・春雨・昆布 鶏肉・ブロッコリー・スイカ・そうめん・長ネギ
8	水	軟飯・わかめみそ汁 筑前煮・ひじき和え・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・鶏肉・大根・人参・玉ねぎ ピーマン・ひじき・バナナ・おせんべい・みそ
9	木	軟飯・キャベツみそ汁・煮魚 ブロッコリーサラダ・オレンジ	鮭おかゆ・麦茶	米・キャベツ・油揚げ・玉ねぎ・たら・ブロッコリー 人参・オレンジ・鮭・昆布・みそ
10	金	納豆かけ軟飯・もやしみそ汁 切干大根煮物・チーズ・オレンジ	米粉パン・麦茶	米・納豆・人参・チーズ・もやし・長ネギ・わかめ・じゃがいも 切干大根・チーズ・オレンジ・米粉・きび砂糖・米油・スキムミルク
11	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・鶏肉・卵・玉ねぎ・大根・人参・長ネギ ブロッコリー・バナナ・おせんべい
12	日	♪休園♪		
13	月	軟飯・人参みそ汁・高野豆腐の 親子煮・白菜の和え物・メロン	蒸しカボチャ・麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・長ネギ・みそ・白菜 もやし・メロン・かぼちゃ
14	火	♪愛情弁当日♪(サマーピクニック)	おせんべい・麦茶	おせんべい
15	水	軟飯・豆腐みそ汁・ナスの 炒め物・切干大根和え・オレンジ	豆乳蒸しパン・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・豚肉・ナス・玉ねぎ・ピーマン・切干大根 きゅうり・人参・オレンジ・HM・スキムミルク・豆乳
16	木	軟飯・根菜スープ・蒸し鮭 ひじきサラダ・バナナ	チーズおかゆ・麦茶	米・豆腐・油揚げ・大根・人参・昆布・鮭・もやし・ひじき・バナナ チーズ
17	金	<b>食育デー♪軟飯・卵スープ 肉野菜炒め・チーズ・スイカ</b>	そぼろおかゆ 麦茶	米・卵・玉ねぎ・豚肉・ナス・トマト・チーズ・スイカ・鶏肉
18	土	軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい・麦茶	米・わかめ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・卵・バナナ・おせんべい
19	日	♪休園♪		
20	月	軟飯・かぼちゃ豆乳シチュー 野菜スープ・温野菜・スイカ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・スキムミルク・豆乳・薄力粉 ・キャベツ・昆布・ブロッコリー・スイカ・バナナ・ヨーグルト
21	火	軟飯・玉ねぎのスープ・煮魚 トマト煮・オレンジ	青のりおかゆ 麦茶	米・玉ねぎ・人参・たら・ナス・ピーマン・トマト・オレンジ・青のり
22	水	軟飯・切干大根みそ汁 ツナオムレツ・ひじき煮物・バナナ	おせんべい・麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・昆布・卵・ツナ じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ひじき・バナナ・おせんべい
23	木	♪休園♪(海の日)		
24	金	♪休園♪(スポーツの日)		
25	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布・ブロッコリー バナナ・おせんべい
26	日	♪休園♪		
27	月	軟飯・野菜スープ 肉野菜炒め・ゆできゅうり・メロン	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも きゅうり・メロン・ヨーグルト・バナナ
28	火	軟飯・青菜のみそ汁・煮魚 切干大根豆乳煮・スイカ	鶏団子そうめん 麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・たら・人参・切干大根 豆乳・スイカ・そうめん・鶏肉・長ネギ・片栗粉
29	水	軟飯・高野豆腐みそ汁 肉野菜の煮物・ひじき和え・バナナ	おせんべい・麦茶	米・高野豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ツナ・ほうれん草・もやし・ひじき・バナナ・おせんべい
30	木	軟飯・豆腐みそ汁・蒸し鮭 ココロサラダ・バナナ	バナナ・麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・昆布・鮭・じゃがいも・人参 きゅうり・バナナ
31	金	<b>軟飯・卵スープ・鶏肉の トマト煮・コールスロー・スイカ</b>	<b>お誕生ケーキ 麦茶</b>	米・卵・長ネギ・昆布・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・人参・スイカ・薄力粉・きび砂糖・卵・果物