

7月



# きゅうしよくだより

令和6年  
ちとせ山ゆり保育園

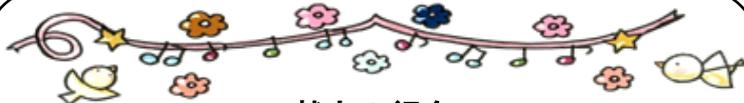
## 旬の食材



### ●トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価が高い夏野菜です。

保育園では、口当たりがよいように、皮を湯むきしてから使用しています。調味料を控えめにしても味がなじみやすく、おいしく仕上がります。



## 献立の紹介

川崎市は市制100周年を迎えました。7月1日の市制記念日のおやつは、ひんやりさっぱりした特別なおやつを楽しみます。3種類の果汁を使い、川崎市のロゴをイメージして盛り付けます。



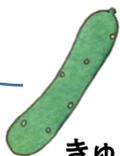
### ●カラースカラフル寒天

## 川崎市市制100周年記念事業「みんな美味しい、郷土の味！」

川崎市では、市制100周年を記念して、川崎市の食材を使ったレシピや郷土料理をアレンジしたレシピを提供しています。子どもたちに川崎の歴史や特産品を伝え、まちへの興味・関心を育てます。

## ぜひ食べて欲しい！“かわさきそだち”の野菜

「かわさきそだち」は川崎市内でとれた農産物の総称です。



きゅうり



小松菜



トマト



柿



のらぼう菜



梨

## こまめな水分補給で熱中症対策！

子どもの体の水分の割合は、体重の70~80%とされています。成長真っ盛りの子どもの体は、大人よりも新陳代謝が活発です。また、夏場はたくさん汗をかいたり、1日に何回も排尿したりします。

⇒のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。

大人も子どもも「こまめに」です。朝起きたとき 夜寝る前 お風呂に入る前と後 汗をかく前などは特に意識して水分補給をするようにしましょう！



### ※冷たい飲み物の糖分のとりすぎに注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりも良いため、ついたくさん飲んでしまいがちです。イオン飲料やスポーツドリンクも糖分を多く含むため、普段の水分補給には適しません。

⇒毎日の水分補給は【麦茶】や【水】を選ぶようにしましょう。

### ○夏野菜を積極的に食べましょう！

夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。



多量の汗をかいた直後に飲むのが最適です。

令和6年07月

# 献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		乳児	幼児	
1 月	ごはん 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ	胚芽米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付)、ベーコン	緑豆もやし、にんじん、100%オレンジ果汁、100%りんご果汁、100%ぶどう果汁、モロヘイヤ、ピーマン、粉かんでん	食塩、コンソメ、カレー粉、白こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース)	E	449 kcal	535 kcal
						牛乳	P	19.2 g	22.6 g
						カラースカラフル寒天	F	17.9 g	20.7 g
							Ca	223 mg	233 mg
2 火	そうめん かきあげ 酢の物 すいか	干しそうめん、さつまいも、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し	すいか、みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、パン缶、100%オレンジ果汁、もも缶(白桃)、たまねぎ、オクラ、生わかめ、白ごま、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	カレーピラフ(りんごジュース)	E	468 kcal	587 kcal
						牛乳	P	14.6 g	18.1 g
						ブルーツボンチ	F	14.4 g	17.5 g
							Ca	244 mg	262 mg
3 水	りんごジャムサンド 鶏じゃがグラタン ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	食パン、じゃがいも、胚芽米、マヨネーズ、なたね油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、さば(水煮缶)、粉チーズ	メロン(緑肉)、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、りんごジャム、生姜汁	しょうゆ、食塩、パセリ粉、カレー粉、白こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース)	E	474 kcal	548 kcal
						お茶	P	20.1 g	23.1 g
						鯖そぼろごはん	F	17.1 g	19.3 g
							Ca	253 mg	258 mg
4 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、米粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ	ほうれん草、ホールトマト缶詰、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、白ごま、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	木の葉せんべい(やさいジュース)	E	498 kcal	588 kcal
						牛乳	P	20.5 g	24.6 g
						切干し大根のごはん	F	16.5 g	19.6 g
							Ca	250 mg	268 mg
5 金	カレーライス 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ メロン	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)	メロン(緑肉)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、白ごま、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、鶏ガラスープ、顆粒、カレー粉、食塩	ツナ炒飯(ぶどうジュース)	E	450 kcal	555 kcal
						牛乳	P	16.3 g	19.6 g
						豆乳寒天	F	12.1 g	13.9 g
							Ca	258 mg	279 mg
8 月	ごはん 魚のマリネ 黄金煮 味噌汁(わかめ・生揚げ)	胚芽米、さつまいも、なたね油、砂糖、片栗粉、バター、ウエハース	牛乳、さけ、生揚げ、淡色みそ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、パセリ粉	野菜ピラフ(りんごジュース)	E	462 kcal	564 kcal
						牛乳	P	19.9 g	24.0 g
						茹でとうもろこし	F	17.4 g	20.7 g
						ウエハース	Ca	244 mg	264 mg
9 月	ぶたどん おかひじきのサラダ メロン	胚芽米、スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ロースハム	メロン(緑肉)、きゅうり、おかひじき、たまねぎ、コーン缶、長ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、カレー粉、白こしょう	わかめごはん(ぶどうジュース)	E	488 kcal	586 kcal
						牛乳	P	21.8 g	25.6 g
						インディアンスパゲティ	F	18.4 g	21.2 g
							Ca	212 mg	220 mg
10 水	ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ 豆腐スープ	胚芽米、小麦粉、マカロニ、砂糖、パン粉、なたね油	鶏アマスカット、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、ピザ用チーズ	たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、レーズン	酢、コンソメ、塩こしょう、食塩	ふりかけごはん(りんごジュース)	E	518 kcal	596 kcal
						牛乳	P	25.2 g	28.8 g
						蒸しパン	F	17.1 g	17.2 g
							Ca	385 mg	435 mg
11 木	野菜うどん 豚肉の立田揚げ 甘酢和え メロン	乾めん、砂糖、なたね油、片栗粉、はるさめ、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、スキムミルク、卵	かぼちゃ、メロン(緑肉)、こまつな、キャベツ、緑豆もやし、コーン缶、にんじん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)	E	469 kcal	565 kcal
						牛乳	P	22.2 g	25.8 g
						スイートかぼちゃ	F	17.6 g	20.1 g
							Ca	334 mg	373 mg
12 金	ごはん 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、花かつお	ほうれん草、にんじん、ピーマン、にら、ごぼう、白ごま、塩こんぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きなこせんべい(やさいジュース)	E	447 kcal	532 kcal
						牛乳	P	17.3 g	20.0 g
						昆布ごはん	F	13.1 g	14.6 g
							Ca	218 mg	227 mg
13 土	ごはん しらす入り卵焼き ナムル 味噌汁(油揚げ・生わかめ)	胚芽米、ごま油、砂糖、なたね油、カステラ	牛乳、卵、油揚げ、しらす干し、淡色みそ、スキムミルク	バナナ、緑豆もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	とつちやんせんべい(やさいジュース)	E	488 kcal	579 kcal
						牛乳	P	19.9 g	23.5 g
						カステラ	F	16.3 g	19.0 g
							Ca	291 mg	322 mg
16 火	ごはん にらレバ炒め かぼちゃの含め煮 冷やし風	胚芽米、小麦粉、無塩バター、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚レバ、絹ごし豆腐、卵、カットチーズ、淡色みそ	かぼちゃ、緑豆もやし、にら、きゅうり、にんじん、いちごジャム、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、酒	わかめごはん(りんごジュース)	E	500 kcal	595 kcal
						牛乳	P	21.3 g	24.6 g
						スコーン	F	16.4 g	18.8 g
							Ca	273 mg	295 mg
17 水	ごはん 魚の味噌焼き ひじきのサラダ 清汁(ほうれん草・絹豆腐)	胚芽米、ロールパン、砂糖、なたね油、コーンスターチ	牛乳、ムキカレイ、絹ごし豆腐、淡色みそ	メロン(緑肉)、きゅうり、コーン缶、ほうれん草、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、純ココア	ゆかりごはん(ぶどうジュース)	E	468 kcal	541 kcal
						牛乳	P	22.7 g	26.4 g
						ココアクリームパン	F	12.9 g	14.2 g
							Ca	267 mg	285 mg
20 土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 粉吹芋 カレー味 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、米粉、砂糖、なたね油、ベジロール	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ	ほうれん草、カットトマト缶詰、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、白ごま、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	きなこせんべい(やさいジュース)	E	424 kcal	495 kcal
						牛乳	P	18.2 g	21.3 g
						ベジロール	F	12.9 g	14.6 g
							Ca	258 mg	278 mg
23 火	ドライカレーライス きゅうりとささみの中華サラダ すいか	胚芽米、小麦粉、なたね油、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、ちりめんじゃこ、スキムミルク	すいか、カットトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、白ごま、にんにく	酢、しょうゆ、ウスターソース、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	ふりかけごはん(りんごジュース)	E	533 kcal	678 kcal
						牛乳	P	19.6 g	24.3 g
						ごまじやこドーナツ	F	20.2 g	24.6 g
							Ca	299 mg	324 mg
25 木	麻婆丼 じゃがいもの磯和え メロン	じゃがいも、胚芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、卵、淡色みそ	かぼちゃ、メロン(緑肉)、長ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)	E	465 kcal	574 kcal
						牛乳	P	17.8 g	22.1 g
						スイートかぼちゃ	F	13.6 g	16.4 g
							Ca	301 mg	333 mg

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー572Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.1g カルシウム 290mg 鉄分 3mg  
エネルギー 480Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g カルシウム 269mg 鉄分 2mg

七夕

誕生日会