



7月 給食だより 献立表



令和7年度7月発行 第三吉備こども園

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

豚ひき肉	150g
厚揚げ	270g
かぼちゃ	180g
なす	120g
玉ねぎ	120g
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

(作り方)

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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	ハヤシライス グリーンサラダ 果物		牛乳 きなこ寒天	624.7 (507.7)
2 16	水	牛乳 菓子	コーンコロッケ ツナサラダ トマト		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 アイスクリーム	573.6 (455.1)
4 18	金	牛乳 オレンジ	マーボーなす 青菜のナムル 焼きししゃも		牛乳 じゃがいもの キッシュ	651.4 (530.7)
5 19	土	牛乳 菓子	ぶっかけうどん 磯あえ 果物		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 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 果物		カルピス 菓子	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 レーズンクッキー	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 手作りふりかけ		牛乳 ココアメロンパン	594.5 (481.3)
10 24	木	牛乳 菓子	グリルチキン ごぼうのごまマヨサラダ 10日：果物 24日：ゆでとうもろこし		牛乳 ひやむぎ	602.6 (487.8)
11 25	金	牛乳 黄桃缶	魚の南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト		牛乳 小魚の甘辛・菓子	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 果物		牛乳 菓子	491.9 (452.5)
14 28	月	牛乳 菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 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 バナナケーキ	598.0 (487.5)
29	火	牛乳 菓子	魚の塩こうじ焼き 野菜炒め 果物		牛乳 お好み焼き	566.9 (463.8)
30	水	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物	菜めし	牛乳 ツナコーントースト	612.1 (488.0)
31	木	牛乳 菓子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 果物		牛乳 菓子 チーズ	603.8 (499.3)