

# 令和2年7月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	食パン オムレツ ミネストローネスープ グリーンサラダ いちごジャム	牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆	食パン さとう サラダ油 いちごジャム	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	パインアップル	寝まんじゅう
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 白みそ汁 かりもりの浅漬け	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ わかめ みそ 塩こんぶ	米	はくさい ごぼう ねぎ かりもり だいこん きゅうり	かぼちゃせんべい	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
3	金	ごはん ごぼう入りつくね たぬき汁 しそひじき和え メロン	牛乳 豆腐 油揚げ ごぼう入りつくね ひじき	米	しらたき だいこん ねぎ なめこ しょうが こまつな キャベツ もやし しその実 メロン	ハイハイ	こつぶじゃがあられ オレンジジュース100ml
4	土	うどん わかめうどん やさいゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	紫芋ふんわりせんべい	コーンバタージュ風味 ザラメせんべい
6	月	ごはん しゅうまい 華風スープ ナムル	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豆腐 わかめ	米 さとう ごま油	たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし だいこん きゅうり	カルマダふわせん 発芽玄米入り	豆乳アイス
7	火	ごはん ちらし寿司(菜めし) いわしの梅煮 天の川汁 セタデザート	牛乳 かまぼこ いわしの梅煮	米 ゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ とうもろこし きゅうり えのきたけ みつば 日向夏	アンパンマンの ベビーせんべい	ずいか 星っこ
8	水	黒糖パン ハンバーグのケチャップソース ジュリエンスープ コーンサラダ	牛乳 ベーコン ポーク&チキンハンバーグ	黒糖パン ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし	フルーチェ いちご 牛乳	おせんべいしょうゆ味 赤ぶどうジュース100ml
9	木	ごはん 枝豆コロッケ(かぼちゃ煮物) 合わせみそ汁 おかか和え オレンジ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 枝豆コロッケ 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし こまつな オレンジ	ふわふわチップ にんじん味	ういろ 白
10	金	冷やし中華めん 冷やし中華(めんつゆ) 肉団子 フルーツポンチ	牛乳 ハム かまぼこ 味付け肉団子	冷やし中華めん ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ もやし いちご みかん パイン 黄桃	ポテトほうろく草の おせんべい	パウムクーヘン
11	土	うどん ほうとううどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ りんご	カルシウム入り ベビースティック	あまからせん ミニハート
13	月	ごはん 豆腐の包み焼き かぼちゃのみそ汁 きんぴらごぼう デラウエア(ミニゼリー)	牛乳 油揚げ みそ 豆腐の包み焼き 鶏肉 はんぺん	米 さとう ごま油	かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん デラウエア	玄米ほんせん	花せんべい ミニわかめちゃん
14	火	ブルーベリーパン メルルーサのトマト煮 ポトフ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー メルルーサのトマト煮	ブルーベリーパン じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	かぼちゃポーロ	みたらし団子
15	水	ごはん ゆかり 牛乳 たこ焼き(いわしオレンジ煮) けんちん汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	米 たこ焼き 揚げ油 さとう さとう	赤しそ粉 だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ もやし ほうれんそう はくさい	野菜ハイハイ	フレンジークレープ ブルーベリー
16	木	ソフトめん トマトソースかけ ミートボール コールスローサラダ ミニゼリー	牛乳 ハム まぐろフレーク たれ付き肉団子	ソフトめん さとう 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん 白桃	バナナ	たべっ子BABY 牛乳100ml	
17	金	ごはん 夏野菜カレー(じゃがいも煮) ポイルウインナー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ソフトな小魚せん	みかんシャーベット
18	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	ふんわりソフトせん	きなこせんべい 二色あられ
20	月	ごはん さんまのおかか煮 呉汁 甘酢和え	牛乳 大豆 豆腐 みそ さんまのおかか煮 油揚げ チキンフレーク水煮 こんぶ	米 さとう	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	こめ棒くん ジョアプレーン80ml
21	火	ハイジ 焼きそば 鶏肉の唐揚げ(鶏肉の照煮) フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 鶏肉	ハイジ サラダ油 焼きそばめん ゼリー かたくり粉 揚げ油	にんじん キャベツ にんにく しょうが 黄桃 梨 みかん いちご レモン ブルーベリー パイン	野菜入りそふとせん	わらびもち
22	水	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい いら とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	ソースせん	はッピーラムネ ミニのりすけ
25	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	サクッとあられ	かぼちゃと米粉のロールクッキー サラダおかき
27	月	ごはん さばの銀紙焼き 吉野汁 お浸し	牛乳 鶏肉 豆腐 さばの銀紙焼き	米 さとう かたくり粉 さとう	にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう	まんまるソフトせんべい	ガリガリ君 ソーダ味
28	火	ごはん 焼肉 春雨スープ ごま酢和え	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 豆腐	米 さとう はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい いら とうもろこし だいこん もやし にんじん	オレンジ	コンソメコーン
29	水	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん 鶏の照り焼き 枝豆	牛乳 まぐろフレーク わかめ 鶏肉	冷やし白玉うどん さとう	にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	花花せんべい	さつまいも 牛乳100ml
30	木	ごはん 五目ごはん 白身魚フライ(魚角煮) すまし汁 パインアップル	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキフライ かまぼこ	米 さとう サラダ油 揚げ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ みつば パイン	Ca&鉄入りおごめリング 甘口しょうゆ味	国生ケーキ
31	金	ドッグパン ツナサンド 野菜スープ フルーツカクテル	牛乳 まぐろフレーク ウインナー 豆乳	ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ パセリ トマト いちご レモン ブルーベリー りんご ぶどう もも パイン	鉄塩せん	豆乳プリン

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。都合により献立を変更する場合があります。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

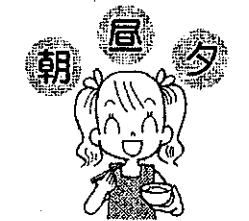
## 夏の生活について



夏祭りやプール、レジャーなど子どもたちの楽しみがいっぱいの季節です。水分補給をこまめにして、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

### ◎食生活のリズムをととのえましょう

朝食を抜いたり、おやつを食べすぎると1日に必要な栄養素をとることが出来なくなります。食事は、1日3食をできるだけ決まった時間にとりましょう。



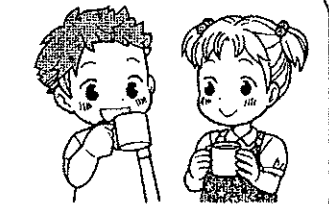
### ◎バランスの良い食事をこころがけましょう

たんぱく質が多い食べ物(肉・魚・卵・大豆等)や、ビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎ等)、野菜、果物をしっかりとりましょう。



### ◎水分をこまめにとりましょう

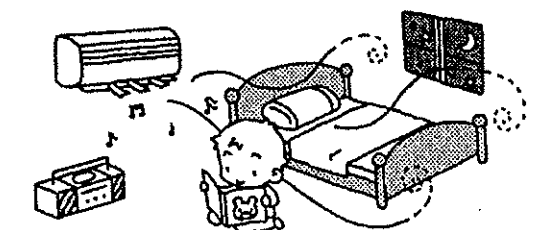
夏はたくさん汗をかいたため体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は麦茶や水がおすすめです。甘い飲み物は飲みすぎに気をつけましょう。



## 暑い夏、寝やすくする工夫を

熱帯夜にくっすり眠るのは難しいものです。しかし、冷房をつけたまま朝まで寝てしまうと、体が冷えすぎていしまいますので気をつけましょう。

- ◎読書や音楽でリラックス
- ◎ベランダなどに打ち水をする
- ◎枕を冷やす
- ◎冷房で寝室を寝る前に冷やしておく



## ☆7月の行事 七夕☆

7月7日は七夕です。七夕は奈良時代に中国より日本に伝わり、宮中の儀式として行われるようになったのがはじまりだそうです。笹竹を飾るほか夏野菜を供えたり、天の川に見立てて【そうめん】を食べたりします。そうめんには、星形のオクラを入れるとかわいらしいのでおすすめです。

