

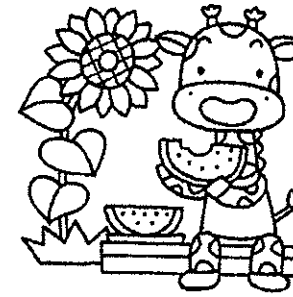
# 令和2年7月 幼稚園給食献立表

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
1 水	食パン オムレツ ミネストローネスープ 牛乳 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
2 木	ごはん 鮭の塩焼き 白みそ汁 牛乳 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
3 金	ごはん ごぼう入りつくね たぬき汁 牛乳 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
6 月	ごはん しゅうまい 華風スープ 牛乳 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
7 火	ごはん ちらし寿司 いわしの梅煮 牛乳 天の川汁 すいか	牛乳 かまぼこ いわしの梅煮	米	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 すいか
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 牛乳 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
9 木	ごはん 枝豆コロッケ 合わせみそ汁 牛乳 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
10 金	冷やし中華めん 冷やし中華 肉団子 牛乳 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
13 月	ごはん 豆腐の包み焼き かぼちゃのみそ汁 牛乳 きんぴらごぼう デラウエア	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 こんにやく いんげん デラウエア
14 火	ブルーベリーパン メルルーサのトマト煮 ポトフ 牛乳 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
15 水	ごはん たこ焼き ゆかり けんちん汁 牛乳 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	米 たこ焼き 揚げ油 さといも 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
16 木	ソフトめん トマトソースかけ ミートボール 牛乳 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 米粉ハヤシルウ サラダ油 ゼリー	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
17 金	ごはん 夏野菜カレー ポイルウインナー 牛乳 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

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。



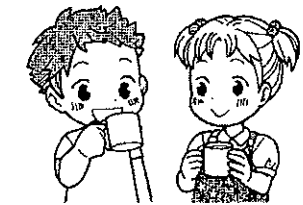
### ◎バランスの良い食事をこころがけましょう

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く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

熱帯夜にぐ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。

