

令和2年8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 土	うどん 牛乳100ml 五目うどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ もも	あまからせん	おむすびころりん 量っこ
3 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう さいとも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	むらさきのおせんべい	ひじきあられ 小丸せんべい
4 火	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 オムレツ ハム	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	おからせんべい	ガリガリ君 ぶどう味
5 水	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 冬瓜汁 青菜和え	牛乳 鶏肉 さばのおかか煮 豆腐 油揚げ	米 かたくり粉	とうがん えのきたけ こまつな 干しいたけ ほうさい もやし にんじん 広島菜 京菜 大根葉	バナナ	アンパンマンのソフトせんべい 牛乳100ml
6 木	ドッグパン 牛乳 ホットドッグ 千切り野菜スープ コーンサラダ ミニゼリー	牛乳 ベーコン ポークファンク	ドッグパン サラダ油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ ほうさい みずな ブロッコリー キャベツ とうもろこし 洋梨	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ワッフル
7 金	ごはん 牛乳 鶏めし 豆腐の包み焼き 白みそ汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐の包み焼き 油揚げ わかめ	米 さとう サラダ油 さいとも	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん ほうさい だいこん ねぎ オレンジ	ハイハイ	ういろう 白
8 土	うどん 牛乳100ml 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	ほうさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ りんご	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこ棒 花せんべい
11 火	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml いんげん胡麻和え 野菜コロッケ ハンバーグ スイートコーン 人参甘煮 洋梨缶 (いわし甘煮煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ハンバーグ	米 ごま 野菜コロッケ 揚げ油 さとう	いんげん とうもろこし にんじん 洋梨	玄米ぼんせん	コーンスナックソース味
12 水	ごはん さけふりかけ 牛乳100ml イタリアンマカロニ 鶏胸肉付 花がんと煮付 菜の花お浸し イカ照り焼き バイン缶 (肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 イカ 花がんと	米 マカロニ さとう	たまねぎ トマト こんにゃく なのはな しめじ バイン	ふんわりソフトせん	ザラメせんべい ミニハート
13 木	ごはん ゆかり 牛乳100ml 金平牛蒡 ミニポテト 星型しんじょ 青梗菜炒め タンドリーチキン風 みかん缶 (さんまおろし煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 星型しんじょ	米 さとう ミニポテト 揚げ油 トンテキオイル	ごぼう にんじん チンゲンサイ しいたけ みかん 赤しそ粉	にんじんせんべい	こつぶじゃがあられ りんごジュース100ml
14 金	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml ミニステーキ ブロッコリー香りと和え ひじき煮付 小松菜炒め物 白身フライ ゼリー (若鶏の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ミニステーキ ひじき たらフライ わかめふりかけ	米 油 さとう 揚げ油 ゼリー	ブロッコリー 青じそ粉 とうもろこし こまつな たまねぎ りんご	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味	ねじねじ
15 土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	赤ちゃんせんべい	とうもろこしあられ ひとくちおかし
17 月	ごはん のりふりかけ 牛乳 切干大根煮付 鶏胸肉 焼肉炒め スマイリーポテト バイン缶 (ツナそぼろ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 かつお節 豚肉	米 さとう スマイリーポテト 揚げ油	切干だいこん にんじん こんにゃく 芽づる 鷹竹 ぜんまい せり きくらげ わらび たまねぎ ピーマン バイン	ポテトほうれん草の おせんべい	豆乳プリン
18 火	ごはん さけふりかけ 牛乳 胡瓜和風ドレッシングサラダ 半平煮付 焼売 キャベツ胡麻和え さわら西京漬焼き 黄桃缶 (肉団子照煮 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 赤穂 さわら しゅうまい みそ さけふりかけ	米 さとう ドレッシング ごま	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん 黄桃	カルマフわせん 発芽玄米入り	二色あられ オレンジジュース125ml
19 水	ごはん わかめふりかけ 牛乳 カリフラワーカレー風味煮 ひとくちイカフライ 枝豆 コーン炒め物 チキングリル みかん缶 (いわしオレンジ煮 すまし汁 ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 イカフライ	米 揚げ油	カリフラワー 赤ピーマン えだまめ ヤングコーン たまねぎ みかん	アンパンマンの ベビーせんべい	アイスクリーム
20 木	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ラタトゥイユ 三角春巻 塩焼きそば ウインナー ゼリー (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 三角春巻 豚肉 青のり ウインナー わかめふりかけ	米 揚げ油 焼きそばめん ゼリー	なす トマト ピーマン マッシュルーム キャベツ たまねぎ りんご	蒸芋ふんわりせんべい	ソースせん はっぴーラムネ
21 金	ごはん 菜めし 牛乳 プチアメリカンドッグ 竹輪煮付 金平蓮根五目煮 ほうれん草炒め物 みそかつ オレンジ (さばのみそ煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 ちくわ 油揚げ プチアメリカンドッグ ローズンカツ みそ	米 揚げ油 さとう	れんこん 芽づる 鷹竹 ぜんまい せり きくらげ わらび ほうれんそう しいたけ オレンジ 広島菜 京菜 大根葉	ソフトな小魚せん	お米deいちごのスティックケーキ
22 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	かぼちゃポーロ	うす焼きしょうゆせんべい ミニわかめちゃん
24 月	ごはん 牛乳 ツナコーン和風ドレッシング和え 大学芋 人参グラッセ タコライス みかん缶 (ポイルウインナー コンソメスープ ミニゼリー のりふりかけ)	牛乳 まぐろフレーク 豚肉	米 ドレッシング 大学芋 さとう	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ ピーマン みかん	まんまるソフトせんべい	コーンバーポスタージュ風味 きなこせんべい
25 火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー(じゃがいも煮) ごぼう入りつくね フレンチサラダ	牛乳 ハム まぐろフレーク ごぼう入りつくね	米 サラダ油 米粉カレーウ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン	お米のスナックサラダ味	ガリガリ君 ソーダ味
26 水	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん いわしの梅煮 枝豆	牛乳 チキン水 いわしの梅煮 わかめ	冷やし白玉うどん	にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	オレンジ	ミレービスケット 牛乳100ml
27 木	プチパンキンパン 牛乳 ハムステーキ キャロットポターージュ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ	プチパンキンパン 米粉ホワイトウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	野菜ハイハイ	鬼まんじゅう
28 金	ごはん 牛乳 とうもろこしご飯 鮭の塩焼き 合わせみそ汁 冷凍バインアップル	牛乳 鶏肉 ちくわ 鮭の塩焼き わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 サラダ油	にんじん とうもろこし 干しいたけ だいこん ほうさい ねぎ バインアップル	サクッとあられ	誕生ケーキ
29 土	うどん 牛乳100ml みそうどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ ほうさい みかん	鉄塩せん	ミニのりすけ もち小丸
31 月	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 なた豆 豆腐 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし いら とうもろこし バイン 黄桃 みかん	花せんべい	わらびもち

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。

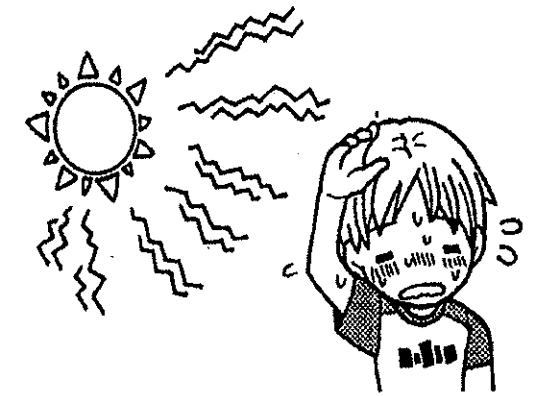
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

こまめな水分補給

子どもは熱中症になりやすい

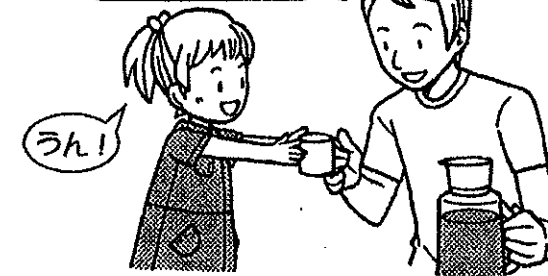
子どもは、体温を調整する能力が未熟です。そのため、皮膚の温度より高いと、熱をうまく逃すことが出来ず、体温が高くなりやすくなります。また、おとなよりも身長が低いため、地面の照り返しによる影響を受けて、熱中症になりやすいのです。

顔が赤く、ひどく汗をかいている時などは、涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



水分補給のポイント

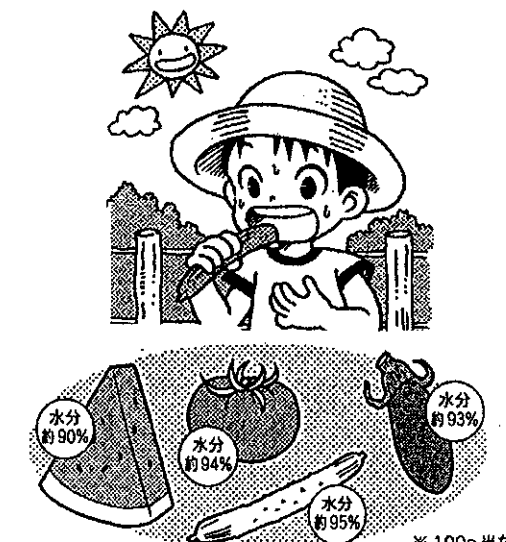
外に出る前に
麦茶を飲もうか



水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起きた時やお風呂の前後、運動前後など、少しずつこまめに飲むようにおとなが声をかけてあげましょう。

水分たっぷり!夏が旬の野菜・果物

水分は、飲料水以外からもとることができます。夏が旬の野菜や果物の中には水分が豊富なものが多いようです。例えば、すいか(英語で watermelon)は水分の割合が約90%。かつて中近東の砂漠地帯では、飲料がわりに利用されていたそうです。水分と一緒に栄養補給もできる野菜や果物を食事やおやつに積極的に取り入れましょう。



※ 100g 当たり