

令和3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
2	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳 蓮根トマト煮 チキンナゲット 星型コロッケ スナックエンドウおかつかか和え 野菜炒め オレンジ (魚角煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 チキンナゲット かつお節 わかめふりかけ	米 揚げ油 星型コロッケ	れんこん マッシュルーム トマト スナックエンドウ たまねぎ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	むらさきいも おせんべい	とうもろこしあられ ぶどうジュース100ml
3	火	ごはん わかめ和え物 スイートコーン ウィンナー おかつかかふりかけ 牛乳 青梗菜中華炒め 白身フライ 洋梨缶 (とりそぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 わかめ ウィンナー 一口白身フライ おかつかかふりかけ	米 揚げ油 さとう	にんじん きゅうり とうもろこし チンゲン菜 しいたけ 洋梨	アンパンマンの ペビーせんべい	お米deりんごタルト
4	水	ごはん さけふりかけ 牛乳 白菜おかつかか和え さつま芋甘露煮 枝豆炒め物 ブロッコリー香りと和え タンドリーチキン風 ゼリー (肉団子 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 かつお節 鶏肉 さけふりかけ	米 さとう さつま芋甘露煮 トンテキオイル ゼリー	はくさい ブロッコリー 青じそ粉 えだまめ たまねぎ りんご	おかつかせんべい	ガリガリ君ソーダ味
5	木	ごはん のりふりかけ 牛乳 ひじき炒り煮 大根薄口煮 プチアメリカンドッグ 菜の花お浸し いか揚げ煮 みかん缶 (ツナそぼろ だいこんのみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 ひじき 鶏肉 ミニアメリカンドッグ いか のりふりかけ	米 さとう 揚げ油 かつくり粉	とうもろこし だいこん 菜の花 しめじ みかん	かほちやペーロ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま ヤクルト65ml
6	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳 竹輪天ぷら 人参和風ドレッシング和え 塩焼きそば スマイリーポテト パイン缶 (いわし梅煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 わかめふりかけ	米 揚げ油 天ぷら粉 ドレッシング やきそばめん スマイリーポテト さとう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パイン	ソフトな小魚せん	チーズ蒸しケーキ
7	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん ももゼリー	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 かほちや しいたけ もも	おこめせん にんじん&かほちや味	コーンバターージュ味 ひとくちおかし
10	火	ごはん おかつかかふりかけ 牛乳 ラトウイユ 花がも煮付 南瓜揚げ煮 ほうれん草炒め物 とんかつ オレンジ (鶏肉団子ケチャップソースかけ わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 花がも ローズとんかつ おかつかかふりかけ	米 さとう 揚げ油	なす ズッキーニ トマト マッシュルーム かほちや ほうれん草 たまねぎ オレンジ	ハイハイ	わらびもち
11	水	ごはん のりふりかけ 牛乳100ml 金平牛蒡 コーン焼売 ハムステーキ キャベツゆかり和え 鯖西京漬け焼 パイン缶 (さんまみぞれ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 釜付きわかめ ハム コーン焼売 鯖西京漬け のりふりかけ	米 さとう 油	ごぼう きゃべつ 赤しそ粉 パイン	にんじんせんべい	こつぶめががあられ
12	木	ごはん さけふりかけ 牛乳100ml 胡瓜和風ドレッシング和え 野菜コロッケ ミートソースペンネ 洋梨缶 (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 まぐろ油漬け 牛肉 豚肉 さけふりかけ	米 野菜コロッケ 揚げ油 ドレッシング ペンネマカロニ	きゅうり たまねぎ トマト 洋梨	玄米ほんせん	コーンスナックソース味
13	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml カリフラワーカレー風味煮 花切干大根煮付 小松菜炒め物 鶏からあげ 水ようかん (鶏肉の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 わかめふりかけ	米 かつくり粉 揚げ油 さとう 水ようかん	カリフラワー 赤ピーマン 花切干大根 にんじん えだまめ こまつな しいたけ	ポテトとほうれん草の おせんべい	黒豆きなこあられ
14	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさしいゼリー	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	ソフトな塩せん	おせんべいサラダ味 はっぴーラムネ
16	月	ごはん のりふりかけ 牛乳 菜の花和え物 竹輪煮付 餃子 コーン炒め物 まぐろカツ 杏仁豆腐 (いわしオレンジ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ちくわ ぎょうざ まぐろカツ 豆乳 のりふりかけ	米 さとう 揚げ油 ゼリー	菜の花 にんじん ヤングコーン たまねぎ みかん	カルマダふわせん 発芽玄米入り	カリポテミニ りんごジュース100ml
17	火	ごはん おかつかかふりかけ 牛乳 大根五目煮 もちサクポテト 人参甘煮 白菜ブイヨン煮 ハンバーグ パイン缶 (ホイウイナー コンソメスープ ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 グリルハンバーグ おかつかかふりかけ	米 さとう 揚げ油	だいこん しいたけ にんじん はくさい たまねぎ パイン	かほちやせんべい	ガリガリ君ぶどう味
18	水	ごはん 牛乳 夏野菜カレー(ブラウンシチュー) ミートボール コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 味付け肉団子 ハム	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	まんまるソフトせんべい	焼きドーナツ ほうれん草
19	木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん さばおかつか煮 枝豆	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ さばおかつか煮	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	バナナ	ミレービスケット 牛乳100ml
20	金	ごはん 牛乳 かきまわし 白みそ汁 鶏肉の照り焼き パインアップル	牛乳 まぐろ油漬け ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	米 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく えだまめ はくさい ねぎ パイン	がんばれ野菜家族 おこめリング甘口しょう油味	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょう油味
21	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ みかん	花花せんべい	二色あられ きなこ糖
23	月	ごはん 牛乳 豆腐包み焼き 豚汁 しそひじき和え	牛乳 和風豆腐の包み焼き 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	お子様せんべい	お米deメープルマフィン
24	火	ごはん 牛乳 鮭塩焼き けんちん汁 おかつかか和え	牛乳 さけ塩焼き 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	オレンジ	アイスクリーム
25	水	米粉入りパン 牛乳 焼きそば しゅうまい フルーツカクテル	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークしゅうまい	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご ブルーベリー レモン りんご みかん 黄桃 パイン	紫芋ふんわりせんべい	たべっこBABY 赤ぶどうジュース100ml
26	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ メロン	牛乳 牛肉 ハム ブレンオムレツ	米 じゃがいも 米粉のハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	ふわふわチップ にんじん味	きなこおかしミニパック アシドミルクいちご65ml
27	金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ炒め とうがん汁 お浸し	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ かまぼこ	米 さとう かつくり粉	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく とうがん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし ほうれん草	カルシウム入り ペビースティック	マドレーヌ
28	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	野菜入りそふとせん	こんぶあられ おこめバフ塩
30	月	ごはん 牛乳 キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 野菜スープ オレンジ	牛乳 ベーコン ハンバーグ 鶏肉	米 マーガリン さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ だいこん はくさい みずな えのきたけ オレンジ	サクッとあられ	マスカットゼリー
31	火	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	米 かつくり粉 ごま油 はるさめ ゼリー	たけのこ はくさい もやし にんじん ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく だいこん たまねぎ いら とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃	ヨーグルト いちごソースかけ	ひこうきビスケット おやさいジュース100ml

こまめに水分をとる習慣をつけましょう

子どもはおとなよりも多くの水分を必要とします。水分補給や熱中症予防としての水分補給についてご紹介します。

のどがかわく前に飲むことが大切です



のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足している状態です。熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。外出前や遊びの途中などに子どもに声をかけ、水分補給ができるようにしましょう。

子どもは熱中症になりやすい

子どもは、体温を調節する能力が未熟です。皮膚の温度より気温が高いと、熱をうまく逃がすことができず、体温が高くなりやすいです。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

- 少しずつ こまめに
- のどが かわく前に
- 起きた時や おふろの前後に
- たくさん汗を かく時は塩分も 忘れずに

夏の飲み物、何を飲んだらいいの？

普段の水分補給には糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。ジュースや清涼飲料などは糖分が多く含まれています。スポーツドリンクは塩分を含むのでたくさん汗をかく時は良いのですが、糖分が含まれるため、注意が必要です。



普段の水分補給は水や麦茶などの糖分が入っていないものにしましょう。



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～うちでごはんの日」です。