

# 令和4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 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ごはん さけふりかけ 牛乳	ツナコーンと風ドレッシング和え イカフライ 竹輪煮付 いんげんコンソメ煮 星型コロッケ オレンジ (さばの味噌煮 すまし汁 ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク 竹輪 イカスナックフライ わかめふりかけ	米 ドレッシング 揚げ油 さとう 星型コロッケ	とうもろこし きゅうり いんげん にんじん オレンジ	玄米ぼんせん お米deブルーベリータルト
2 火	ごはん さけふりかけ 牛乳	ひじき炒め煮 鶏肉煮付 花がんと煮付 ほうれん草炒め物 鶏からあげ ゼリー (とりそばろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 ひじき 花がんと 鶏肉 さけふりかけ	米 さとう かたくり粉 揚げ油 ゼリー	にんじん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ りんご	かぼちゃポーロ Ca&鉄入りお米リング 甘口しょうゆ味 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
3 水	ごはん のりふりかけ 牛乳	牛蒡カレー煮 コーン半平 スナックエンドウ香りとえ 白菜お浸し さわら照焼 みかん缶 (魚角煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 ソーセージ とうもろこしのつまみ揚げ さわら照焼 のりふりかけ	米 揚げ油 さとう	ごぼう スナックエンドウ 青じそ はくさい しいたけ みかん	紫芋ふんわりせんべい ガリガリ君ぶどう味
4 木	ごはん おかかふりかけ 牛乳	ラタトゥイユ 大根薄切煮 星型しんじょ煮付 菜の花炒め物 とんかつ 黄桃缶 (若鶏の照り焼き わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 ロースとんかつ 豆腐入り五目しんじょ煮 おかかふりかけ	米 揚げ油 さとう	なす ズッキーニ トマト マッシュルーム だいこん 菜の花 たまねぎ 黄桃	ソフトな塩せん 厚切りカットパウム
5 金	ごはん ゆかり 牛乳	蒸わかめ和え物 お月さまハムカツ ジャージャー麺 なると パイン缶 (肉豆腐 みそ汁 ミニゼリー)	牛乳 蒸わかめ お月さまハムカツ 鶏肉 なると みそ	米 中華めし さとう 揚げ油 かたくり粉	にんじん かいわれ しょうが きゅうり パイン 赤しそ粉	おかかせんべい コンスナックソース味 ヤクルト65ml
6 土	うどん 牛乳100ml	ほうとううどん わかめ みそ	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 みかん	野菜入りそふとせん 黒豆きなこあられ おせんべいしょうゆ味
8 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳	プチ丸天 餃子 干草和え コーン炒め物 白身フライ 黄桃缶 (ツナそばろ だいこんのみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 プチまる天 ぎょうざ 油揚げ 白身フライ わかめふりかけ	米 さとう 揚げ油	ごまつな しめじ にんじん ヤングコーン たまねぎ 黄桃	にんじんせんべい きつぽてト
9 火	ごはん さけふりかけ 牛乳	胡瓜ドレッシング和え フライドポテト 枝豆 チンジャオロース風 チキンナゲット 杏仁豆腐 (ポイルウインナー コンソメスープ ミニゼリー)	牛乳 皮付ウエッジポテト 豚肉 チキンナゲット 豆腐 さけふりかけ	米 ドレッシング 揚げ油 さとう ゼリー	きゅうり とうもろこし えだまめ ビーマン 赤ビーマン たけのこ にんじん みかん	ポテトとほうれん草の おせんべい ねじねじ りんごジュース100ml
10 水	ごはん のりふりかけ 牛乳100ml	運根トマト煮 もちサクポテト キャベツゆかり和え イカ揚げ煮 パイン缶 (いわしオレンジ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ロールイカ のりふりかけ	米 もちサクポテト 揚げ油 さとう かたくり粉	れんこん トマト ビーマン キャベツ 赤しそ粉 パイン	カルマフむせん 発芽玄米入り ミレービスケット
12 金	ごはん おかかふりかけ 牛乳100ml	切り干し大根フレーク煮 さつま芋甘煮煮 青梗菜中華炒め ブロッコリーおかか和え タンドリーチキン風 ゼリー (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク かつお節 鶏肉 おかかふりかけ	米 さとう ゼリー さつま芋甘煮煮 トンチキオイル	花切干大根 にんじん ブロッコリー しいたけ チンゲンサイ りんご	ハイハイ コンソメコーン オレンジジュース100ml
13 土	うどん 牛乳100ml	きつねうどん りんごゼリー	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 りんご	ふんわりソフトせん とうもろこしあられ ミニハート
15 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml	金平牛蒡 揚げ南瓜 人参甘煮 野菜炒め 照り焼きハンバーグ パイン缶 (いわし梅煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ハンバーグ わかめふりかけ	米 さとう 揚げ油 かたくり粉	ごぼう とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン パイン	がんばれ野菜家族 あまからせん アップル&キャロットジュース125ml
16 火	ごはん さけふりかけ 牛乳100ml	カリフラワー和風ドレッシング和え 野菜コロッケ 焼きそば ウインナー 黄桃缶 (鶏肉団子ケチャップソース みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 豚肉 青のり 皮なしポークウインナー さけふりかけ	米 ドレッシング 油 野菜コロッケ 揚げ油 焼きそばめん	カリフラワー かいわれ キャベツ たまねぎ 黄桃	おこませんべい ひこうきビスケット
17 水	ごはん ゆかり 牛乳	麻婆茄子 カットコーン ミニポテト 菜の花煮浸し 鶏肉照焼 オレンジ (さんまみぞれ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 揚げ油 テータ/パ かたくり粉 さとう	赤しそ粉 なす とうもろこし 菜の花 しめじ オレンジ	ふわふわチップ じゃがいも味 アンパンマンのソフトせんべい 野菜&フルーツジュース100ml
18 木	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ビーマン	ソフトな小魚せん ガリガリ君ソーダ味
19 金	ごはん 牛乳	かきまわし 肉団子 すまし汁 パインアップル	牛乳 鶏肉 油揚げ 味付肉団子 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん えのきたけ はくさい みつば パイン	むらさきいもの おせんべい おはぎ きなこ
20 土	うどん 牛乳100ml	五目うどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	カルシウム入り ペビースティック はっぴーラムネ ミニのりすけ
22 月	ごはん 牛乳	豚丼 白みそ汁 おかか和え オレンジ	牛乳 豚肉 なた 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ しらすき みつば だいこん ねぎ キャベツ もやし ごまつな オレンジ	かぼちゃせんべい お米deいちごのスティックケーキ
23 火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き けんちん汁 お浸し	牛乳 秋さけ塩焼き 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ ごぼう はくさい もやし ほうれんそう	野菜ハイハイ たべっこBABY 牛乳100ml
24 水	ごはん 牛乳	豆腐の包み焼き どさんこ汁 磯和え	牛乳 豚肉 豆腐の包み焼き みそ のり	米 じゃがいも さとう	にんじん だいこん とうもろこし ねぎ もやし きゅうり ごまつな	バナナ アイスクリーム
25 木	米粉入りパン 牛乳	焼きそば ハムステーキ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	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 みかん パイン 黄桃	まんまるソフトせんべい 発芽玄米ジュース100ml
26 金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー(ブラウンシチュー) ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	アンパンマンの おこめボール マドレーヌ
27 土	うどん 牛乳100ml	みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ 油揚げ	うどん ゼリー さとう	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	サクッとあられ おせんべいサラダ味 きな粉棒
29 月	ごはん 牛乳	ツナそばろ丼 豚汁 しそひじき和え ミニゼリー洋なし	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さとう さといも ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ 洋梨 ごまつな キャベツ もやし しその葉	おこめせん にんじん&かぼちゃ味 ぶどうゼリー
30 火	ごはん 牛乳	キャロットピラフ 照り焼きチキン コンソメスープ 冷凍白桃	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 マーガリン さとう じゃがいも	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 えのきたけ はくさい みずな 白桃	アンパンマンの ペビーせんべい ヨーグルト いちごソースかけ
31 水	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん さばおかか煮 枝豆	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ さば土佐煮	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	お米deメープルマフィン

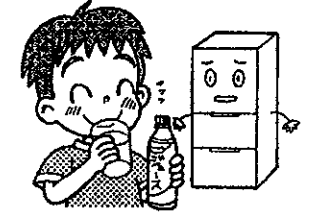
## 食生活を見直しましょう

暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲も低下しがちです。子どもが夏バテにならないために、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### こんな食べ方をしていませんか？

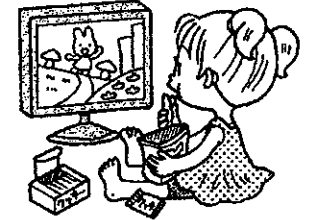
#### \* 冷たい飲み物や清涼飲料のとりすぎ

冷たい飲み物は、糖分が多く含まれていても甘さを感じにくいので、たくさん飲んでしまいがちです。また、飲みすぎると血糖値が上昇して食欲がなくなってしまうので、特に食前に飲まないように気をつけましょう。



#### \* おやつのだらだら食べ

時間を決めずのだらだら食べ続けていると、食事の時間になってもお腹がすかず、栄養補給ができなくなってしまいます。また、おやつは市販の菓子に偏らず、不足しがちな栄養が多く含まれる乳製品や果物なども食べましょう。



#### \* あっさりしたものばかり食べる

食欲がないとき、食べやすいからといって、そうめんなどのめん類だけでは、十分に栄養をとることができず、ますます体の調子が悪くなってしまいます。めん類の場合は、めんだけではなく、肉や魚介、野菜などの具もそえて、一緒に食べましょう。



## 大切な水分補給

子どもは、おとなよりもたくさん汗をかいたり、1日に何回も排尿したりします。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。のどがかわく前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。



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～おうちごはんの日」です。