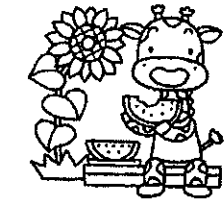


令和5年7月 保育園給食献立表

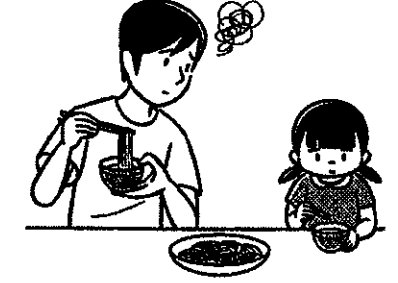
清須市学校給食センター

| 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 | 土 | うどん 牛乳100ml ほうとううどん やさしいゼリー | 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 みかん | ふんわりソフトせん | きなこ棒 二色あられ |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 いわし梅煮 白みそ汁 甘酢和え | 牛乳 いわし梅煮 豆腐 油揚げ みそ チキン水煮 こんぶ | 米 さといも さとう | たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん はくさい きゅうり | にんじんせんべい | ガリガリ暑ソーダ味 |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー イタリアンサラダ パインアップル | 牛乳 豚肉 ポークスキネスフランク | 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 赤ピーマン みずな とうもろこし パイン | ソフトな塩せん | たべっ子BABY 牛乳100ml |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい わかめスープ ミニゼリー洋梨 | 牛乳 豚肉 かまぼこ ポークしゅうまい 豆腐 わかめ | 米 ごま油 かたくり粉 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 はくさい えのきたけ いら とうもろこし 洋梨 | オレンジ | コンソメコーン |
| 6 | 木 | 冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん 星型チキンカツ(鶏肉団子あまみだれ) 五目煮豆 | 牛乳 まぐろフレーク わかめ サクツスターチキン 豚肉 はんぺん 大豆 | 牛乳 白玉うどん 揚げ油 さとう | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし こんにやく たけのこ にんじん いんげん | ふわふわチップじゃがいも味 | お米deりんごタルト |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 散らし寿司 さんまみぞれ煮 天の川汁 セタデザート | 牛乳 かに風味かまぼこ さんまみぞれ煮 かまぼこ | 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 はくさい えのきたけ みつば りんご レモン みかん | かぼちゃポーロ | すいか 屋っこ |
| 8 | 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 | 野菜ハイハイ | ミニのりすけ とうもろこしあられ |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 かりもりの浅漬け | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 | 米 さとう かたくり粉 さといも | しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ ごまつな にんじん かりもり だいこん きゅうり | むらさきいものおせんべい | 花せんべい りんごジュース100ml |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き どさんこ汁 ツナ和え メロン | 牛乳 豆腐の包み焼き 豚肉 みそ まぐろフレーク | 米 じゃがいも さとう | だいこん にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう メロン | カルマダふわせん 発芽玄米入り | パウムクーヘン |
| 12 | 水 | 米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネスープ コーンサラダ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 | 米粉入りパン さとう 米粉マカロニ ドレッシング | たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり | パインアップル | ねじねじ |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 ピピンパ 春雨スープ フルーツゼリー和え | 牛乳 牛肉 焼豚 | 米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー | ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ いら とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃 | ソフトな小魚せん | お米deかぼちゃのマフィン |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 ホキフライ(いわしオレンジ煮) とうがん汁 ゆかり和え | 牛乳 ホキサクフライ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 | 米 揚げ油 かたくり粉 | とうがん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉 | ポテトとほうれん草の おせんべい | 豆乳アイス |
| 15 | 土 | うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー | 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 みかん | おこさませんべい | はっぴーラムネ おせんべいサラダ味 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ フレンチサラダ 冷凍パインアップル | 牛乳 牛肉 プレーンオムレツ チキン水煮 | 米 さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油 | にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン パイン | かぼちゃせんべい | アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml |
| 19 | 水 | 冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) 肉団子 ゆでとうもろこし ミニゼリーマスカット | 牛乳 ハム 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 とうもろこし ぶどう | ハイハイ | カステラクリームサンド |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 真さばのしょうがじょうゆ焼き けんちん汁 十六ささげのお浸し | 牛乳 鶏肉 豆腐 マサバしょうがじょうゆ漬け 油揚げ | 米 さといも さとう | にんじん だいこん ごぼう ねぎ じゅうろくさき はくさい もやし ほうれんそう | ブルーチェーピーチ 牛乳 | お米のスタックサラダ味 |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 コロケ(かぼちゃそぼろ煮) なすのみそ汁 おかか和え | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ かまぼこ かつお節 | 米 揚げ油 豚肉のコロケ さとう | なす だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな にんじん | Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま | わらびもち |
| 22 | 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 | まんまるソフトせんべい | ザラメせんべい ミニハート |
| 24 | 月 | デニッシュパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ポテトスープ グリーンサラダ | 牛乳 ハンバーグ ウインナー | デニッシュパン さとう じゃがいも ドレッシング | にんじん たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ | おおかせんべい | Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 五目汁 青菜和え オレンジ | 牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ | 米 さとう | たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし だいこん しめじ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜 オレンジ | アンパンマンのベビーせんべい | 豆乳プリン |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース和え(若鶏の照り焼き) 合わせみそ汁 しそひじき和え | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき | 米 かたくり粉 揚げ油 さとう じゃがいも | レモン たまねぎ ねぎ ごまつな キャベツ もやし しその実 | サクッとあられ | ミレービスケット ヤクルト65ml |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 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 チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり | 野菜入りそふとせん | アップルシャーベット |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 鮭塩焼き 沢煮わん 新香和え | 牛乳 サケ塩焼き 豚肉 油揚げ | 米 | だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬け | バナナ | 米粉のカップケーキ いちご |
| 29 | 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 | おこめせん にんじん&かぼちゃ味 | きなこおかし うす焼きしょうゆせんべい |
| 31 | 月 | ごはん 牛乳 チキンライス ハムステーキ 千切り野菜スープ | 牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ かまぼこ | 米 オリーブ油 | 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん だいこん はくさい みずな | カルシウム入りベビースティック | みかんゼリー |

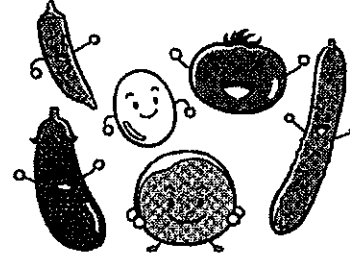


夏の生活 ~夏ばてに注意しましょう~

夏ばてとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏ばてを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。

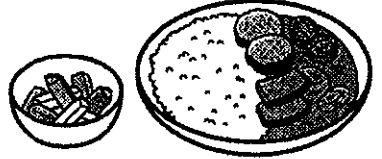


めんは具たくさんにしましょう



夏にはあっさりしためん類が好まれます。めん類だけだと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんに野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

食欲がわかない時のひと工夫



食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや酢の物などはいかがでしょうか。お子さんは少し薄味にしてもおいしく食べられます。

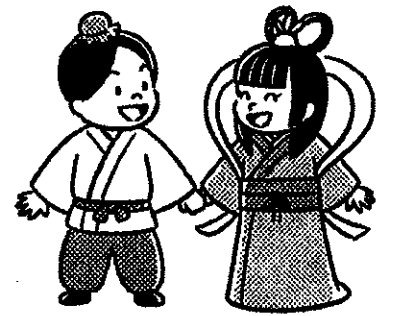


7月7日は七夕

七夕は、五節句のひとつでもともとは「七夕(しちせき)」といいました。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。



七夕のはじまりは、中国の伝説です。天帝の娘で機を織るのが上手な織姫(織女)と牛飼いの彦星(牽牛)が、結婚した後に仕事を怠けるようになったので、天の川の両岸に離され、1年に一度、7月7日だけ会えるようになったという話です。



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。