

令和5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
3	月	ごはん いわし梅煮 白みそ汁 牛乳 甘酢和え	牛乳 いわし梅煮 豆腐 油揚げ みそ チキン水巻 コンブ	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
4	火	ごはん 夏野菜のカレーライス ポイルウインナー 牛乳 イタリアンサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 ポークスキンドレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレールー 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
5	水	ごはん 中華飯 しゅうまい 牛乳 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 にら とうもろこし 洋梨
6	木	冷やし白玉うどん 冷やしうどん 星型チキンカツ 牛乳 五目煮豆	牛乳 まぐろフレーク わかめ サクツとスターチキン 豚肉 はんぺん 大豆	冷やし白玉うどん 揚げ油 さとう	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし こんにゃく たけのこ にんじん いんげん
7	金	ごはん 散らし寿司 さんまみぞれ煮 牛乳 天の川汁 すいか	牛乳 かに風味かまぼこ さんまみぞれ煮 かまぼこ	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 はくさい えのきたけ みつば すいか
10	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 牛乳 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 こまつな にんじん かりもり だいこん きゅうり
11	火	ごはん 豆腐の包み焼き どさんこ汁 牛乳 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
12	水	米粉入りパン 照り焼きチキン ミネストローネスープ 牛乳 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
13	木	ごはん ビビンバ 春雨スープ 牛乳 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 にら とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃
14	金	ごはん ホキフライ とうがん汁 牛乳 ゆかり和え	牛乳 ホキサクフリフライ 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
18	火	ごはん ハッシュドビーフ オムレツ 牛乳 フレンチサラダ 冷凍パインアップル	牛乳 牛肉 ブレンオムレツ チキン水巻	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
19	水	冷やし中華めん 冷やし中華 肉団子 牛乳 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

※都合により献立を変更する場合があります。

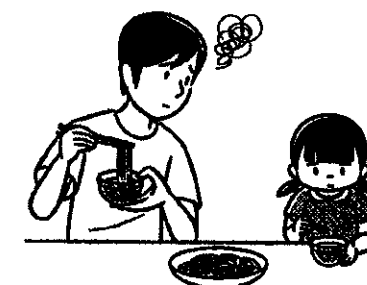
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



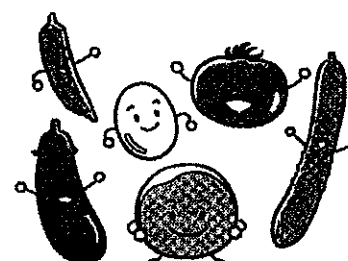
夏の生活

～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。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

