

令和6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	月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 どさんこ汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ポテトとほうれん草の おせんべい	たべっこBABY 牛乳100ml
2	火	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) 春巻き(鶏肉団子ケチャップソース) ゆでとうもろこし	牛乳 ハム 春巻き	冷やし中華めん 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	ソフトな塩せん	きなこおかき
3	水	ごはん 牛乳 豚丼 合わせみそ汁 磯和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ のり	米 さとう さといも	しょうが たまねぎ しらたき みつば だいこん ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん	バナナ	二色あられ
4	木	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ コンスーブ 和風サラダ	牛乳 星のハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	米 さとう 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ だいこん キャベツ きゅうり	かぼちゃポーロ	ガリガリ君ぶどう味
5	金	ごはん 牛乳 ちらし寿司 天の川汁 さばおおかか煮 セタゼリー	牛乳 まぐろフレーク かまぼこ さばおおかか煮	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	にんじんせんべい	すいか Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま
6	土	うどん 牛乳 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 ほうれんそう 干しいたけ みかん	むらさきいものおせんべい	きなこ棒 ミニハート
8	月	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 はくさい たまねぎ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ソフトな小魚せん	ひこうきバスケット りんごジュース100ml
9	火	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ ハム	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	オレンジ	お米de豆乳プリンタルト
10	水	ごはん 牛乳 おかかふりかけ 吉野汁 十六さざげのお浸し	牛乳 おかかふりかけ ごぼう入りつくね 豚肉 油揚げ	米 さといも さとう かたくり粉	にんじん だいこん ねぎ じゅうろくさざげ はくさい もやし ほうれんそう	カルシウム入りベビースティック	やさいコンソメリング
11	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース和え(若鶏の照り焼き) なすのみそ汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	レモン なす だいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉	かぼちゃせんべい	いちごミルクデニッシュ
12	金	ごはん 牛乳 かきまわし 鮭の塩焼き 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 秋鮭塩焼き 油揚げ 豆腐	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 だいこん はくさい えのきたけ みつば オレンジ	野菜入りふとせん	ガリガリ君ソーダ味
13	土	うどん 牛乳 みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	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	アンパンマンのベビーせんべい	ザラメせんべい 花せんべい
16	火	ごはん 牛乳 肉団子 けんちん汁 新香和え	牛乳 味噌汁肉団子 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	ハイハイ	豆乳プリン
17	水	ごはん 牛乳 メンチカツ(ツナそぼろ) とうがん汁 しそひじき和え	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 ひじき	米 揚げ油 かたくり粉	とうがん ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実	ふわふわチップにんじん味	ミレービスケット ヤクルト65ml
18	木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん 豆腐の包み焼き きんぴらごぼう ミニゼリーマスカット	牛乳 チキン水煮 豚肉 かまぼこ わかめ はんぺん 和風炒り豆腐の包み焼き	冷やし白玉うどん さとう ごま油 ゼリー	キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん ぶどう	フルーチェ いちご 牛乳	厚切りバウムクーヘン
19	金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 白みそ汁 おかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが はくさい ねぎ キャベツ もやし こまつな	アンパンマンのおこめボール	りんごシャーベット
20	土	うどん 牛乳 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	おこめせんべいにんじん&かぼちゃ味	きなこせんべい もち小丸しょう油味
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 呉汁 かりもりの浅漬け	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 塩こんぶ	米 さとう かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ かりもり だいこん きゅうり	カルマダふわせん 発芽玄米入り	わらびもち (まんまるソフトせんべい)
23	火	デニッシュ/パン 牛乳 ハムステーキ ジュリエンスープ イタリアンサラダ	牛乳 ボロニアステーキ 鶏肉	デニッシュ/パン ドレッシング	にんじん だいこん はくさい みずな ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	バナナ	コーンスナックソース味
24	水	ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ フルーツゼリー和え	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 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 たまねぎ えのきたけ ねぎ とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃	ふんわりソフトせん	黒豆きなこあられ オレンジジュース100ml
25	木	ごはん 牛乳 メルルーサ紀州焼き 五目汁 青菜和え	牛乳 メルルーサ紀州漬け 豚肉 油揚げ	米	だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根菜	野菜ハイハイ	ミニマドレーヌ
26	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー(じゃがいも煮) ボイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムスフラン	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 とうもろこし トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	おかかせんべい	豆乳アイス
27	土	うどん 牛乳 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	おこさませんべい	あまからせん おこめパフ塩
29	月	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ ポークしゅうまい 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 はんさめ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん にら とうもろこし	栗芋ふんわりせんべい	パンケーキ
30	火	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆	ドッグパン さとう ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん トマト いちご ブルーベリー レモン みかん パイン 黄桃	サクッとあられ	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
31	水	ごはん 牛乳 コーンピラフ 照り焼きチキン 野菜スープ パインアップル	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 さとう サラダ油 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 グリーンピース だいこん キャベツ パセリ パイン	ふわふわチップじゃがいも味	マスカットゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

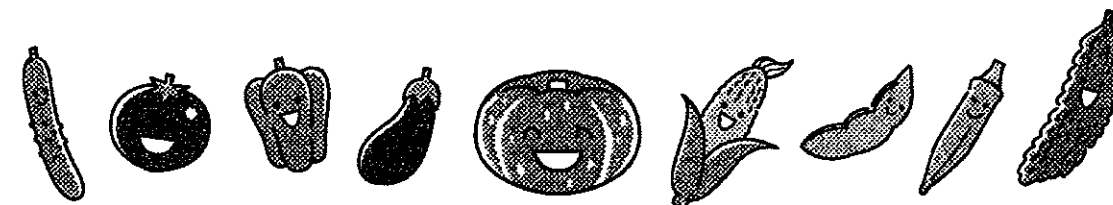
※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

おいしい夏野菜を味わいましょう

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、えだまめ、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のままでも手軽に食べられるので、暑い時季の水分補給にも役立ちます。

この時季においしい夏野菜を食べて、季節の味を楽しみましょう。



野菜を観察してみよう

同じ種類の野菜でも、品種によって大きさや形、色など、見た目が大きく違うことがあります。見た目だけでなく、手触りや香り、味にも違いがあるかなど、子どもと一緒に比べてみましょう。そうすることによって野菜への興味・関心を育みます。



夏の食事…ビタミンB₁、ビタミンC不足に注意!

夏ばては、主にビタミンB₁というエネルギーの代謝に欠かせない栄養素の不足によって起こります。このビタミンB₁は、豚肉やレバー、大豆・大豆製品、ごま、玄米などの食べ物に多く含まれています。

また、ビタミンCは暑さなどによるストレスに対して抵抗力をつける作用があります。トマトやピーマンなどの野菜や柑橘系の果物、キウイフルーツなどに豊富です。

夏の食事では、このような食べ物を積極的にとるようにしましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いたり笹に飾ります。また、夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

