

令和7年8月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜			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	金	ごはん のりふりかけ 牛乳	ラタウイユ こんにやくおかか煮 白菜ゆかり和え 白身魚竜田揚げ バイン缶 (鶏そぼろ 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ かつお節 助宗たら	米 さとう かたくり粉 揚げ油	なす たまねぎ トマト ズッキーニ こんにやく とうもろこし えだまめ はくさい 赤しそ粉 しょうが バイン	ポテトとほうれん草の おせんべい	さつまポテト 牛乳100ml
2	土	うどん 牛乳	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	おかかせんべい	ミニのりすけ うす焼サラダせんべい
4	月	ごはん ゆかり 牛乳	カリフラワーカレー煮 人参ラベ 青梗菜お浸し お魚ハンバーグ ゼリー (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 かんぱちのハンバーグ	米 さとう 油 ゼリー	赤しそ粉 カリフラワー たまねぎ 赤ピーマン にんじん えだまめ 赤いんげんまめ 白いんげんまめ バジル チンゲンサイ 干しいたけ りんご	ふわふわチップにんじん味	お米deりんごタルト
5	火	ごはん おかかふりかけ 牛乳	花切干大根フレーク煮 ハムステーキ ぎょうざ 枝豆炒め物 エビカツ りんごダイス (炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ まぐろフレーク ぎょうざ ポロニアスライス えびかつ	米 さとう 揚げ油	切り干しだいこん 干しいたけ えだまめ とうもろこし りんご	アンパンマンのベビーせんべい	厚切りバウムクーヘン
6	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳	金平牛蒡 半平煮付 ブロッコリーおかか和え フライドポテト 鶏肉サルサ風ソース (ポイルウインナー コンソメスープ ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ 赤棒 かつお節 鶏肉	米 さとう じゃがいも 揚げ油	ごぼう にんじん ブロッコリー たまねぎ ズッキーニ トマト にんにく レモン バイン	ハイハイン	たべっ子BABY
7	木	ごはん のりふりかけ 牛乳	キャベツ和風ドレッシング和え カレーコロッケ 豚肉生姜焼き カットコーン オレンジ (ツナそぼろ けんちん汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ 豚肉	米 ドレッシング カレーコロッケ 揚げ油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン しょうが とうもろこし オレンジ	かぼちゃせんべい	ガリガリ君ぶどう味
8	金	ごはん 牛乳	竹輪天ぷら がんも煮付 自分deそぼろ丼 スナップエンドウ香り和え ゼリー (肉豆腐 大根のみそ汁 ミニゼリー ゆかり)	牛乳 ちくわ 青のり とろっとミニがんも 鶏肉	米 天ぷら粉 揚げ油 さとう ゼリー	スナップエンドウ 青しそ粉 たまねぎ にんじん 干しいたけ りんご	ソフトな小魚せん	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 ヤクルト65ml
9	土	うどん 牛乳	五目うどん 野菜ゼリー	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	カルシウム入りベ이스ティック	きなこおかき 二色あられ
12	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳	千草和え 星形しんじょ 蒟蒻煮付 インゲンコンソメ煮 ハンバーグ 黄桃缶 (いわし梅煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ 油揚げ ハンバーグ 豆乳入り五目しんじょ	米 さとう	こまつな 干しいたけ とうもろこし こんにやく いんげん たまねぎ 黄桃	おこませんべい	やさいコンソメリング
13	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳	ひじき煮付 大学芋 枝豆 野菜炒め 白身魚天ぷら オレンジ (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ ひじき 油揚げ 助宗たら	米 さとう 揚げ油 さつまいも かたくり粉 天ぷら粉	にんじん えだまめ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	むらさきいものおせんべい	豆乳プリン
14	木	ごはん のりふりかけ 牛乳	蓮根煮付 コーンたっぷりフライ 和風スパゲッティ ウインナー ゼリー (豆腐の包み焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ くきわかめ まぐろフレーク ポークウインナー	米 さとう 揚げ油 コーンたっぷりフライ スパゲッティ ゼリー	れんこん みずな たまねぎ りんご	ふわふわチップじゃがいも味	とうもろこしあられ アップル&キャロットジュース125ml
15	金	ごはん ゆかり 牛乳	切干大根カレー炒め わかめ和え物 ほうれん草お浸し チキンカツ 洋梨缶 (若鶏の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク わかめ チキンカツ	米 さとう 揚げ油	赤しそ粉 切り干しだいこん ピーマン とうもろこし きゅうり ほうれんそう 干しいたけ 洋梨	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	お米のスナックサラダ味
16	土	うどん 牛乳	わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん 干しいたけ ぶどう	野菜入りそふとせん	ミニハート きなこせんべい
18	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳	麻婆茄子 人参グラッセ ブロッコリー中華炒め ハムステーキ 豆腐ハンバーグ和風あんかけ バイン缶 (いわしオレンジ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ 豚肉 みそ ポロニアスライス とうふハンバーグ	米 さとう かたくり粉	なす にんじん ブロッコリー たまねぎ バイン	アンパンマンのおこめボール	お米deいちごのスティックケーキ
19	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ コーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ さとう サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	Ca&鉄入り きらきらコーンおほしま	ミレービスケット 牛乳100ml
20	水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め とうがん汁 お浸し	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうがん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう	バナナ	りんごシャーベット
21	木	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん ごぼう入りつくね 枝豆(煮豆腐)	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ ごぼう入りつくね	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	ソフトな塩せん	ロールケーキ プレーン味
22	金	ごはん 牛乳	ケチャップライス 照り焼きチキン 野菜スープ 冷凍バイン	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 さとう オリーブ油 じゃがいも	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんじん はくさい だいこん とうもろこし バイン	野菜ハイハイン	豆乳ムース
23	土	うどん 牛乳	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 かぼちゃ しいたけ もも	まんまるソフトせんべい	花せんべい きなこ棒
25	月	ごはん 牛乳	さばおろし煮 合わせみそ汁 ゆかり和え	牛乳 さばおろし煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	にんじんせんべい	わらびもち (みかんゼリー)
26	火	ハイジ 牛乳	焼きそば しゅうまい フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークしゅうまい	ハイジ 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 バイン 黄桃	かぼちゃポーロ	アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml
27	水	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼 すまし汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ のり	米 さとう	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 えのきたけ みつば もやし キャベツ ほうれんそう	フルーチェ いちご 牛乳	お米deメーブルマフィン
28	木	ごはん 牛乳	カレーライス(クリームシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	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 トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
29	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう かたくり粉 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが はくさい えのきたけ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	紫芋ふんわりせんべい	ガリガリ君ソーダ味
30	土	うどん 牛乳	きつねうどん みかんゼリー	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	がんばれ野菜家族	星っこ ザラメせんべい

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。

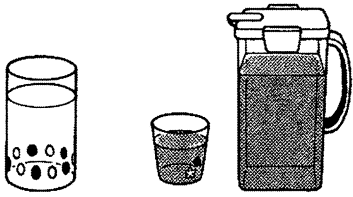
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

大切な水分補給

夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。予防のためにも、しっかり水分をとりましょう。

☆水分補給に適した飲み物

普段の水分補給には、のどのかわきに
じて、水や麦茶を選びましょう。ジュース
は糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェイ
ンが入っているため、水分補給に適してい
ません。

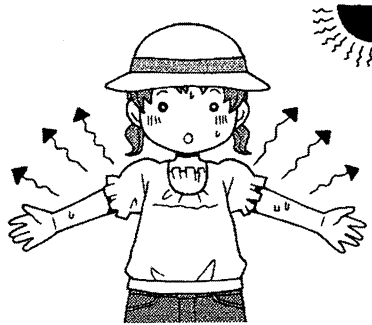


☆水分補給のタイミング

水分補給の基本は、少量をこまめにとる
ことです。一度に大量の水分をとると、胃
に負担がかかります。起きた時や、遊ぶ前
後と途中、ふろに入る前後、寝る前などは、
意識的に水分補給を心がけましょう。



体の中での水の働き



体の中での水の働きはいろいろとあります
が、その一つに体温調節があります。
わたしたちは、気温が高い時や運動などによ
って体温が上がると汗をかきます。この汗
が蒸発する時に、皮膚から熱を奪っていき、体
の外にその熱を逃がします。これによって、体
温が上がりすぎるのを防いでいます。

子どもは熱中症になりやすい！？

子どもは、体温調節機能が未熟です。その
ため、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。また、おとなよりも身長が低いた
め、地面の照り返しによる影響を受けて、熱
中症になりやすいです。

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。

