

令和元年 7月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

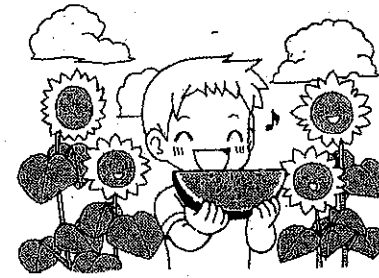
日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	歯ぐきになる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	月	ごはん ツナそぼろ丼 吉野汁 新香和え 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん 干しいたけ ねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり だいこん漬	きらきらコーンのおほしさま	お米deかぼちゃマフィン
2	火	ごはん いわしの梅煮 なめこ汁 きんぴらごぼう 牛乳	牛乳 いわしの梅煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 はんぺん	米 さとう ごま油 ごま	だいこん なめこ ねぎ にんじん ごぼうこんにゃく いんげん	ポテトとほうれん草の おせんべい	豆乳プリン とろける
3	水	冷やし中華めん 冷やし中華(めんつゆ) しゅうまい 牛乳	牛乳 かまぼこ しゅうまい チキン水煮	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 いちご みかん バイン 黄桃	ソースせんべい	つぶせんべい おさつスティック オレンジジュース100ml
4	木	黒糖パン ミートボール 野菜スープ 牛乳	牛乳 ミートボール ウインナー	黒糖パン じゃがいも サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	バナナ	ベルギーワッフル
5	金	ごはん ちらし寿司 枝豆コロッケ(かぼちゃ煮) 牛乳	牛乳 かまぼこ	米 枝豆コロッケ 揚げ油	とうもろこし きゅうり みつば えのきたけ たけのこ ねんころん にんじん かんぴょう 干しいたけ	紫芋ふんわりせんべい	すいか 星こ ヤクルト 65ml
6	土	うどん わかめうどん 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	赤ちやんせんべい	花せんべい りんごすていっく
8	月	ごはん ハンバーグ和風ソース 白みそ汁 牛乳	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし にんじん 赤しそ粉	にんじんせんべい	アイスクリーム
9	火	フレンチパン 焼きそば 米粉ホキフライ(魚角煮) 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 香のり 米粉ホキフライ 豆腐	フレンチパン 焼きそばめん サラダ油 揚げ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイン 黄桃	ソフトな小魚せん	ミニハート 赤ぶどうジュース100ml
10	水	ごはん 焼肉 わかめスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	米 さとう ごま油	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい にら とうもろこし もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	オレンジ	お米deりんごタルト
11	木	ごはん さんまのおろし煮 牛乳	牛乳 さんまのおろし煮 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま	しらたき だいこん ねぎ なめこ しょうが キャベツ もやし いんげん にんじん デラウエア	ハイハイ	ベジタブルせんべい 楽しいチップス オレンジジュース100ml
12	金	ごはん チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 オリーブ油 ゼリー	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト モロヘイヤ はくさい えのきたけ 黄桃 みかん いちご ブルーベリー バイン レモン	カルシウム入り ベビースティック	ミレービスケット
13	土	うどん 五目うどん 牛乳100ml	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	野菜入りそふとせん	のり巻きあられ ザラメせんべい
16	火	ソフトめん ミートソース オムレツ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 オムレツ 大豆	ソフトめん 米粉のハヤシルウ さとう サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ソフトな塩せん	塩まんじゅう アシドミルク65ml
17	水	ごはん いわしのオレンジ煮 牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ いわしのオレンジ煮 わかめ みそ	米 さとう	だいこん たまねぎ ねぎ はくさい もやし にんじん 広島菜 京菜 だいこん葉	バナナ	ガリガリ君カップ ソーダ味
18	木	ごはん 夏野菜とツナのカレー(じゃがいも煮) 牛乳	牛乳 まぐろフレーク ウインナー ヨーグルト	米 米粉カレーウ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ トマト いちご	かぼちゃせんべい	おはぎ きなこ
19	金	ごはん たこやき(肉団子あまみだれ) 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき	米 たこやき 揚げ油 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその葉	大豆Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ	アンパンマンのソフトせんべい 牛乳100ml
20	土	うどん ほうとううどん 牛乳100ml	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 はっさく ゆず みかん	カルマぐらふせん 紫芽玄米入り	きなこ棒 のりわかめせんべい
22	月	ごはん さばの銀紙焼き 牛乳	牛乳 さばの銀紙焼き 卵 かまぼこ 花かつお	米 かたくり粉 さとう	にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	野菜ハイハイ	あまからせん 水族館クッキー
23	火	ブルーベリーパン 照り焼きチキン 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブルーベリーパン さとう かたくり粉 じゃがいも 米粉のホワイトルウ サラダ油	にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	コーン風味のライススナック	やさしいハッピーターン ヤクルト 65ml
24	水	ごはん ピピンパ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー	ぜんまい 干しいたけ にんにく もやし にら ほうれんそう だいこん たまねぎ はくさい 黄桃 とうもろこし じゃがいも ブルーベリー バイン レモン	こめせんべい	お米deいちごスティックケーキ
25	木	ごはん 揚げがらめ(じゃがいものそぼろ煮) 牛乳	牛乳 めかじき かまぼこ 豆腐	米 じゃがいも 揚げ油 さとう かたくり粉	いんげん えのきたけ みつば こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 だいこん葉 冷凍みかん	かぼちゃポーロ	わらびもち
26	金	ごはん 豚丼 牛乳	牛乳 豚肉 なた 大豆 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布	米 さとう	しょうが たまねぎ しらたき みつば はくさい ねぎ かりもり だいこん きゅうり	ブルーチェ いちご味	さつまポテト 牛乳100ml
27	土	うどん きつねうどん 牛乳100ml	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	こめ棒くん	ソフトせんべい塩味 ポップコーン
29	月	ごはん 肉じゃが 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ のり	米 じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん なす えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな	まんまるソフトせんべい	ういろ
30	火	ハニーロールパン ツナサンド 牛乳	牛乳 まぐろフレーク ベーコン 大豆	ハニーロールパン マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ トマト オレンジ	むらさきものおせんべい	ガリガリ君カップ ぶどう味
31	水	ごはん 唐揚げ(肉団子) 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 揚げ油 さとう	にんにく しょうが もやし ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	のりわかめせんべい	衛生ケーキ りんごジュース100ml

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。

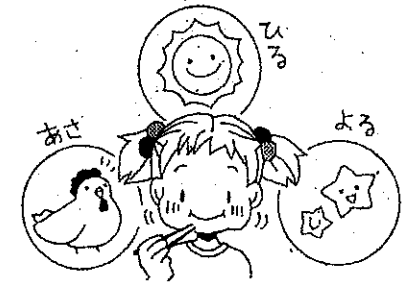
夏バテしない食事の工夫



夏祭りやプール、レジャーなど楽しみ
みがいっぱい季節です。
水分補給をこまめにし、夜更かししな
いようにして、元気に過ごしましょう。

① 食生活リズム

夜更かしをして朝寝坊し、朝食
を抜いたり、おやつを食べ過ぎる
と1日に必要な栄養素をしっかりと
ることが出来なくなります。
1日3食のリズムを守ってなる
べく決まった時間に食事をとりましょ



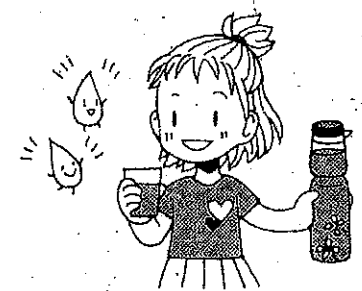
② 食事の内容

1日3食バランスよい食事を
こころがけましょう。たんぱく質が
多い食べ物(肉・魚・卵・大豆等)、
ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・
大豆・うなぎ等)、野菜、果物をしっ
かりとりましょ



③ 水分補給

夏はたくさん汗をかくため体の中の
水分が失われるので、こまめに飲み物
を飲むことが必要です。ご家庭で常備
しておく飲み物は麦茶や水がおすすめ
です。甘い飲み物は飲みすぎに気をつ
けましょ



☆ 7月7日 七夕 ☆

七夕の行事に縁のある食べ物に
【そうめん】があります。そうめんの
流る様子が天の川を想像させる。
そうめんの1本1本が織り糸とみなす
など、諸説あります。

