

# 令和元年 7月 幼稚園給食献立表

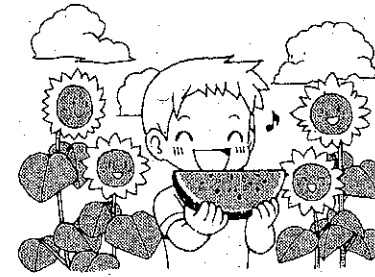
清須市学校給食センター

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
1	月	ごはん ツナそぼろ丼 吉野汁 牛乳 新香和え	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 きゅうり こんにゃく だいこん漬け
2	火	ごはん いわしの梅煮 なめこ汁 牛乳 きんぴらごぼう	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
3	水	冷やし中華めん 冷やし中華 牛乳 しゅうまい フルーツポンチ	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 パイン 黄桃
4	木	黒糖パン ミートボール 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ	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
5	金	ごはん ちらし寿司 牛乳 枝豆コロッケ 天の川汁 すいか	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 えのきたけ みつば たけのこ れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ すいか
8	月	ごはん ハンバーグ和風ソース 牛乳 白みそ汁 ゆかり和え	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
9	火	プチパンキンパン 焼きそば 牛乳 米粉ホキフライ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 米粉ホキフライ 豆乳	プチパンキンパン 焼きそばめん ゼリー 揚げ油 サラダ油	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃
10	水	ごはん 焼肉 牛乳 わかめスープ ナムル	牛乳 豚肉 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
11	木	ごはん さんまのおろし煮 牛乳 たぬき汁 いんげんのごま和え メロンシャーベット	牛乳 さんまのおろし煮 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま メロンシャーベット	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
12	金	ごはん チキンライス 牛乳 モロヘイヤのスープ フルーツゼリー寄せ	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 パイン 梨 レモン
16	火	ソフトめん ミートソース 牛乳 オムレツ お豆サラダ	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
17	水	ごはん 菜めし 牛乳 いわしのオレンジ煮 合わせみそ汁 お浸し	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
18	木	ごはん 夏野菜とツナのカレー 牛乳 ポイルウインナー フルーツヨーグルト	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

※ 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

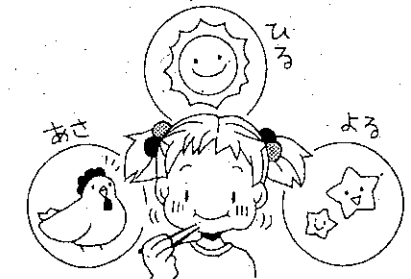


夏祭りやプール、レジャーなど楽しみ  
みがいっぱいの季節です。  
水分補給をこまめにし、夜更かししな  
いようにして、元気に過ごしましょう。

### 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う。



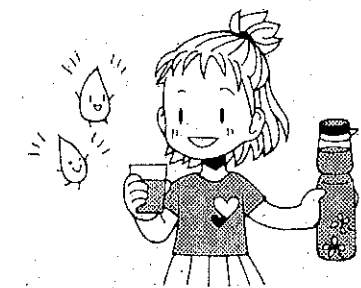
### ② 食事の内容

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B<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉・  
大豆・うなぎ等）、野菜、果物をしっ  
かりとりましょう。



### ③ 水分補給

夏はたくさん汗をかいたため体の中の  
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  
けましょう。



### ☆ 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  
流れ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。

