

平成29年7月分 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	全国児おやつ
1	土	うどん みそうどん ピーチゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	白玉うどん さとう ゼリー	にんじん えのき ねぎ もも	かぼちゃポーロ	おせんべいしょうゆ味 サラダおかし
3	月	ごはん 豚肉の生姜炒め おくらのみそ汁 白菜のおかか和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ 花かつお みそ	米 さとう さいとも	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン オクラ だいこん ごぼう はくさい こまつな	花せんべい	じゃがあられ アシミルク
4	火	冷白玉うどん 冷やしうどん まぐろの揚げ煮(肉団子ホイル) デラウェア 牛乳	牛乳 チキンフレーク かまぼこ わかめ まぐろ	白玉うどん さとう 揚げ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし むぎ枝豆 しょうが デラウェア	野菜入りそふとせん	ワッフル
5	水	ごはん ドライカレー(じゃがいも煮) 枝豆 牛乳 モロヘイヤのスープ	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ミンチ 炒り玉子 チーズ かまぼこ	米 マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ 枝豆 干しぶどう モロヘイヤ とうもろこし しめじ	ミニカップゼリー	豆乳アイス
6	木	ごはん さばの塩焼き 豚汁 牛乳 十六ささげとキャベツのお浸し	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ じゅうろくさきげ キャベツ もやし	フルーチェいちご	サクサクわかめチップス みかん・オレンジジュース
7	金	ごはん ちらし寿司 牛乳 星型コロッケ(かぼちゃの煮物) 天の川汁 セタデザート	牛乳 かまぼこ えび 錦糸玉子 星型コロッケ 魚めん	米 揚げ油 ゼリー	かんぴょう れんこん たけのこ 干しいたけ きゅうり 紅しょうが えのきたけ ねぎ ぶどう りんご みかん	まんまるソフトせん	すいか 曇っこ
8	土	うどん きつねうどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	白玉うどん ゼリー	にんじん ねぎ たまねぎ ぶどう	ふわふわチヂミにんじん味	おこめせん ポップコーン
10	月	ごはん いわしの煮物 冬瓜のくず汁 さくらんぼ(ゼリー) 牛乳 いんげんのごま和え	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐	米 かたくり粉 ごま さとう	とうがん こんにゃく オクラ 干しいたけ いんげん さくらんぼ	サクッとあられ	かぼちゃせんべい 野菜ジュース
11	火	ミニパンズパン ハンバーガー ポテトスープ 牛乳 フルーツのパパロア和え	牛乳 ハンバーガー ベーコン	ミニパンズパン さとう じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん バイン 黄桃 パナナ	玄米ぼんぼー	バリバリやさいチップス りんごジュース
12	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ(鶏肉の照り焼き) 中華風コーンスープ 牛乳 中華サラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐	米 かたくり粉 ごま油 揚げ油 小麦粉 さとう	たけのこ ほうれんそう クリームコーン きゅうり キャベツ もやし にんにく	ベジタブルせんべい	いろいろ
13	木	ごはん 牛丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 きゅうりのごまじょうゆ	牛乳 牛肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま ごま油	たまねぎ しらたき みつば かぼちゃ だいこん ごぼう こまつな きゅうり しょうが	バナナ	ヨーグルト
14	金	デニッシュD ポークビーンズ 牛乳 ウインナーの磯辺揚げ(ホイルウインナー) フレンチサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 ポークフランク ハム 青のり	デニッシュパン じゃがいも さとう 揚げ油 サラダ油 米粉ハヤシルウ 小麦粉	にんじん たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	にんじんせんべい	お米deかぼちゃマフィン
15	土	うどん わかめうどん 牛乳 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	白玉うどん ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	ふんわり塩味	ひじきあられ 花せんべい
18	火	ごはん パエリア ジュリアンヌスープ 牛乳 チキンサラダ バイン	牛乳 えび いか あさり ベーコン チキンフレーク	米 オリーブ油 さとう	たまねぎ パセリ 赤ピーマン レタス キャベツ きゅうり フロccoli とうもろこし マッシュルーム にんにく にんにく バイン	あかちゃんせんべい	ロールケーキ
19	水	冷中華めん 冷やし中華(めんつゆ) 牛乳 カットコーン マンゴー豆乳杏仁	牛乳 焼き豚 かまぼこ 豆乳	中華めん シュガーシロップ ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし マンゴー	こめ棒くん	鬼まんじゅう
20	木	ごはん 鶏そぼろ丼 牛乳 厚焼き玉子 かまぼこ 豆腐 すまし汁 かりもりの浅漬け	牛乳 鶏肉ミンチ 厚焼き玉子 かまぼこ 豆腐	米 さとう	とうもろこし むぎ枝豆 えのきたけ みつば かりもり だいこん きゅうり 紅しょうが	巨峰	草加せんべいしょうゆ味 ヤクルト
21	金	シュックルC 肉団子の揚げレモンソース(肉団子ホイル) オニオンスープ 牛乳 マセドアンサラダ	牛乳 肉団子 ベーコン ハム チーズ	シュックルパン じゃがいも 揚げ油 さとう マヨネーズ	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	フルーチェピーチ	お米de梅プルマフィン
22	土	うどん 五目うどん 牛乳 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	白玉うどん ゼリー	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ みかん	ソフトな小魚せん	ソフトせんべい塩味 玄米ぼんぼー
24	月	ごはん 夏野菜とツナのカレー(じゃがいも煮) 牛乳 豚しゃぶサラダ ミニトマト	牛乳 まぐろフレーク 豚肉	米 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ むぎ枝豆 とうもろこし トマト キャベツ きゅうり フロccoli	ふんわりソフトせん	オレンジシャーベット
25	火	ごはん うなぎの蒲焼き 牛乳 なすのみそ汁 青菜和え 巨峰	牛乳 うなぎ 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 さとう	なす えのきたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり にんじん なめし 巨峰	にんじんかぼちゃあられ	ベジタブルせんべい りんごジュース
26	水	ごはん チキンライス 牛乳 白身魚のイスカベージュ(ホイルウインナー) ベーコンスープ バイン	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン	米 さとう じゃがいも 揚げ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ トマト バイン	鉄塩せん	厚切りバームクーヘン
27	木	ごはん 焼肉 牛乳 ナムル わかめスープ メロン	牛乳 牛肉 ハム 豆腐 わかめ みそ	米 さとう ごま油	たまねぎ ビーマン ほうれんそう もやし とうもろこし ねぎ にんじん にんにく メロン	おこめせん	わらびもち
28	金	さつま芋パン 焼きそば 牛乳 ハムステーキ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハムステーキ 青のり	さつま芋パン 焼きそばめん サラダ油 シュガーシロップ	にんじん キャベツ みかん バイン 黄桃 バナナ ぶどう 洋梨 さくらんぼ	ソフトせんべい塩味	動物園クッキー
29	土	うどん ほうとううどん 牛乳 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	白玉うどん ゼリー	にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ しいたけ りんご	かぼちゃせんべい	ほしのおせんべい サクッとあられ
31	月	ごはん 鶏山菜ご飯 牛乳 あじフライ(魚の角煮) けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あじフライ 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 揚げ油 さとう さいとも	わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しそ粉	バイン缶	お誕生ケーキ

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。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。

朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。