

平成29年7月分 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
3	月	ごはん 豚肉の生姜炒め おくらのみそ汁 牛乳 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 揚げ ちくわ 花かつお みそ	米 さとう さといも	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン オクラ だいこん ごぼう はくさい こまつな
4	火	冷白玉うどん 冷やしうどん まぐろの揚げ煮 牛乳 デラウェア	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 キヤベツ 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
5	水	ごはん ドライカレー 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
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 じゅうろくささげ キヤベツ もやし
7	金	ごはん ちらし寿司 星型コロッケ 牛乳 すいか	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 すいか
10	月	ごはん いわしの煮物 冬瓜のくず汁 さくらんぼ 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
11	火	ミニパンズパン ハンバーガー ポテトスープ 牛乳 フルーツのパパア和え	牛乳 ハンバーグ 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 キヤベツ パセリ みかん パイン 黄桃 パナナ
12	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 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 キヤベツ もやし にんにく
13	木	ごはん 牛丼 かぼちゃのみそ汁 牛乳 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
14	金	デニッシュD ポークビーンズ ウインナーの磯辺揚げ 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 ポークフランス 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
18	火	ごはん パエリア ジュリエンスープ 牛乳 チキンサラダ アイスクリーム	牛乳 えび いか あさり ベーコン チキンフレーク アイスクリーム	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 ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム にんじん にんにく
19	水	冷中華めん 冷やし中華 カットコーン 牛乳 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 キヤベツ もやし とうもろこし マンゴー

※ 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 朝ごはんをしっかりと食べる。
朝ごはんは大切です。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。
冷房の中だと、胃腸の動きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり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から、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。