



1～2才児 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
2	月	ごはん 豆腐の揚げ団子 もやしナムル みそ汁 スイカ	牛乳 雪の宿	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 ごま じゃがいも 雪の宿	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 しめじ スイカ
3	火	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 わかめおにぎり	豚ロース 牛乳 わかめご飯の素	米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき 大根 ねぎ パナナ
4	水	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
5	木	塩おにぎり 焼きそば 蒸しトウモロコシ わかめスープ ぶどう	牛乳 ひとちもアメリカドック	豚ロース 絹豆腐 魚肉ソーセージ 豆乳 魚粉 青のり わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ホットケーキミックス マヨドレ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ コーン ぶどう
6	金	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 スイカ	牛乳 バームクーヘン	カレイ かまぼこ とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 バームクーヘン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ スイカ
7	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも ぼたぼた焼き	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ
10	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 マリー	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 マリー	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
11	水	夏野菜のカレーライス じゃこともやしのサラダ ぶどう	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 まがりせんべい	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ぶどう
12	木	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 ハーベストセサミ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ
13	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー ぶどう
14	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ねぎ オレンジ
16	月	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ ぶどう	牛乳 ばかうけ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ ぶどう
17	火	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 ハム わかめ 卵 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	人参 きゅうり 玉ねぎ えのき しょうが にんにく ねぎ パナナ レモン果汁



給食だより

今年の梅雨は雨が多かったような感じがしますね。

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。
暑いこの時期は、大人も子どもも体力を消耗しがちです。
しっかり睡眠をとり、1日3食をバランスよくきちんと食べて
生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう！！
暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさん
つくりましょう(〇^)♪

上手に水分をとりましょう！



私たちの体は約60～70%が水分でできています。水分は体の健康を維持するために
必要不可欠な存在なのです。

汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです・・・。

ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう！

①食事から

今が旬の夏野菜には水分が多く含まれて
いるものがたくさんあるので、夏野菜を
積極的に食べるといいですね。

また、おみそ汁は水分とミネラルを
同時にとれるのでおすすめです☆

②飲み物の種類

炭酸飲料や冷たいジュースは”ごくごく”と一度に
たくさん飲んでしまいがちですが、ジュースによっては
コップ1杯(約100ml)で砂糖が約12g含まれて
いるものもあるので、飲みすぎには注意が必要です！

水分補給は基本的には、水やお茶で大丈夫です。
お茶の中でも麦茶はカフェインを含まず、子どもの
水分補給に適しているといわれています*

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠です！

のどの渇きを感じる前に水分をこまめにとることが大切です！！

コップ1杯のお茶または水を、朝起きた時、遊びの前後、お風呂の前後、寝る前に飲むとい
いです☆

外で長い時間遊ぶ時などは遊びの間にも水分補給をするようにしましょう♪



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2021年 8月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
18	水	ごはん 白身魚のみそ煮 <small>キャベツとじゃこのサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 オレンジ</small>	牛乳 ジョア・アスパラ	カレイ ちりめんじゃこ 絹豆腐 牛乳 ジョア	米 砂糖 ごま油 ギンビスアスパラ	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ しょうが オレンジ
19	木	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース かまぼこ ちりめんじゃこ わかめご飯の素 牛乳	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ハッピーターン	干しいたけ オクラ 玉ねぎ 人参 コーン パナナ
20	金	ごはん 炒り鶏 みそ汁 ぶどう	牛乳 みかんゼリー	鶏もも肉 絹豆腐 粉寒天 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖	ごぼう 干しシイタケ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう みかん缶 オレンジジュース
21	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ パナナ
23	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳 きなこ	米 片栗粉 春雨 ふ、マーガリン グラニュー糖	青梗菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ オレンジ
24	火	誕生会 カレーピラフ メンタイのフライ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 いもけんぴ	メンタイ ツナ 牛乳	米 上新粉 パン粉 油 いもけんぴ	人参 玉ねぎ グリンピース ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ ねぎ ぶどう
25	水	バターロール ミートソース 野菜スープ パナナ	牛乳 クッキー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき にんにく ねぎ パナナ
26	木	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 マヨドレ ビスコ	玉ねぎ 人参 いら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり オレンジ
27	金	ブルコギ丼 ひじきとツナのサラダ ぶどう	牛乳 バイスティック	豚ロース ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ バイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ ひじき きゅうり ぶどう
28	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ごま 砂糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
30	月	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ
31	火	ごはん 鶏のから揚げ たたききゅうり かきたま汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 ばかうけ	きゅうり 玉ねぎ ねぎ しょうが パナナ

レシピ紹介 和風サラダ

❖材料❖ (4人分)

人参 40g
もやし 40g
きゅうり 60g
干しひじき 2.5g
カニカマ 20g
ごま 6g (小さじ2)
砂糖 10g (大さじ1強)
しょうゆ 6g (小さじ1)
酢 8g (小さじ1と1/2)

❖作り方❖

- ①ひじきを水で戻し、しっかり洗っておく。
- ②材料を切る。
人参→千切り・きゅうり→輪切り・もやし、カニカマ→食べやすい大きさ
- ③人参、もやし、ひじきは電子レンジでチンするか、茹でる。
(保育所ではきゅうり、カニカマも火を通してあります。)
- ④★の調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ⑤ボールに人参、カニカマ、ひじき、水気を絞ったきゅうり、もやしと④で作ったドレッシングを入れてよく混ぜて完成!!

このサラダです☆



夏野菜ってすごいんです☆



きゅうり・・・たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます。

トマト・・・ビタミンたっぷりでイライラをしずめてくれます。お肌にもいいですよ☆

なす・・・体の熱をとり、血の巡りをよくしてくれます。

スイカ・・・甘味と水分で夏の疲れをとってくれます。



たくさんのすごい面がある夏野菜を
しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪