



3才児以上 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)
1 水	鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ ぶどう	牛乳 マリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	マヨドレ ごま 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき ねぎ ぶどう
2 木	麻婆豆腐 切干サラダ スイカ	牛乳 さつまスティック	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり スイカ
3 金	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ぷるんぷるんクー	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ ぷるんぷるんクー
4 土	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ
6 月	ポークビーンズ 春雨サラダ スイカ	牛乳 きなこ団子	豚ロース 大豆水煮 ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ スイカ
7 火	ジャージャー麺 もやしスープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	豚ひき肉 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 バームクーヘン	なす 長ネギ 玉ねぎ 人参 もやし ぶどう
8 水	アジの蒲焼 小松菜のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	アジ わかめ 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油 ビスコ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ
9 木	タンドリーチキン 磯辺ポテト レタススープ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも肉 青のり わかめ 卵 牛乳	じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	レタス 人参 パナナ
10 金	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え ぶどう	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー ぶどう
13 月	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 マヨドレ ムーンライト	人参 大根 長ネギ きゅうり オレンジ
14 火	豚のしょうが焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 ミニサラダしょうゆ	豚ロース 牛乳	砂糖 ミニサラダしょうゆ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ぶどう
15 水	すきやき風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	じゃがいも 砂糖 糸こんにやく まがりせんべい	白菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
16 木	ビーフシチュー コールスローサラダ ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	牛ロース ハム 生クリーム 牛乳	マヨドレ 砂糖 ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン ぶどう



記録的な暑さと言われている日が続いていますね。
毎日こんなに暑いと子どもたち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(^o^)

上手に水分をとみましょう!



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分含まれているものもあるので、飲みすぎには注意です！

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、

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、遊びの前復、お風呂の前復、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。
 今月のあお組クッキングは8日(水)に「フルーツポンチ」を作ります。
 ※今月は、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。

2018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)
17	金	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ぶどうゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ パナナ ぶどうゼリー
18	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ もやし グリーンピース ねぎ パナナ
20	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 ふのラスク	豚ロース ベーコン きなこ 牛乳	砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
21	火	焼きうどん わかめスープ パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 青のり 絹豆腐 わかめ 卵 牛乳	うどん ごま マーガリン ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ レモン果汁
22	水	白身魚のチーズ焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	カレイ とろけるチーズ ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 ギンビスアスパラ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
23	木	誕生会 鮭ごはん 鶏の唐揚げ たたききゅうり みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム	鶏もも肉 鮭フレーク 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油 アイスクリーム	きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ぶどう
24	金	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 パンプキンゼリー	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳 調整豆乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり かぼちゃ オレンジ
25	土	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー パナナ
27	月	焼肉 中華スープ ぶどう	牛乳 いもけんぴ	牛ロース ベーコン 牛乳	春雨 砂糖 ごま油 いもけんぴ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ ぶどう
28	火	白身魚の磯辺揚げ キャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 クッキー	カレイ 青のり 牛乳	小麦粉 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ オレンジ
29	水	洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき パナナ
30	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 きなこ	パン粉 マヨドレ マカロニ オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ しめじ ねぎ ぶどう
31	金	鶏肉の酢豚風 中華スープ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ オレンジ

あおぐみ クッキング

7月19日にあおぐみさんが「夏野菜のピザ」を作りました。

今回は初めての包丁に挑戦!!ちょっと難しかったけど、お友達同士で「猫の手だよ～」と

言い合いながら野菜を切りました◎

野菜が切れたら今度はピザ生地を伸ばして、材料をのせてオーブンで焼いてもらって完成!!

完成した夏野菜のピザはみんなであいしく食べました◎



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・・・体の熱をとじ、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。



たくさんのおいし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♪