



3才児以上 給食献立表



横路保育

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	木	鶏のさっぱり煮 キャベツのごまネーズ和え ぶどう	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	砂糖 ごま マヨドレ まがりせんべい	人参 大根 白ネギ キャベツ レモン果汁 しょうが ぶどう
2	金	夏野菜のカレー じゃこもやしのサラダ スイカ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 雪の宿	かぼちゃ なす ピーマン 人参 もやし きゅうり スイカ
3	土	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	板こんにやく 砂糖 ぼたぼたやき	人参 干しいたけ さやい 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ
5	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 バームクーヘン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
6	火	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき バナナ
7	水	アジの蒲焼 たたききゅうり ミニトマト みそ汁 スイカ	牛乳 ぶどうゼリー	アジ 粉寒天 カルピス 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま ごま油	きゅうり ミニトマト 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ スイカ ぶどう
8	木	筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 牛乳 チーズ	こんにやく 砂糖 ビスコ	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 干しいたけ もやし 玉ねぎ えのき
9	金	ジャージャー麺 ほうれん草と豆腐のスープ スイカ	牛乳 パンブキンパイ	豚ひき肉 絹豆腐 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 餃子の皮 さつまいも 油	なす 白ネギ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ほうれん草 えのき かぼちゃ
10	土	鶏の甘酢炒め もやしスープ バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	鶏もも肉 牛乳	砂糖 ぼたぼたやき	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし バナナ
13	火	豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	豚ロース 牛乳	砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ しめじ ねぎ オレンジ
14	水	豚汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにやく ばかうけ	大根 ごぼう 人参 長ネギ ブロッコリー ぶどう
15	木	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき ねぎ オレンジ
16	金	白身魚の西京焼き キャベツサラダ かきたま汁 ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	カレイ かまぼこ 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ハーベストセサミ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ぶどう



梅雨が明けて、暑い夏がやってきましたね。
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(^o^)



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、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！！



◎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。
 ◎今月のあおぐみクッキングは21日(水)に「フルーツポンチ」を作ります。

2019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	土	ポークカレー じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 ぼたぼたやき	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ぼたぼたやき	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが もやし きゅうり オ
19	月	タンダーチキン 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 カニカマ 卵 きなこ 牛乳	ごま ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ
20	火	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 いもけんぴ	豚ロース 絹豆腐 わかめ 青のり 牛乳	うどん ごま いもけんぴ	キャベツ 玉ねぎ 人参 も ねぎ バナナ
21	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	カレイ とろけるチーズ カニカマ ひじき 牛乳	小麦粉 マヨドレ ごま	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 大 オレンジ みかん缶 バイン缶 黄桃缶
22	木	誕生会 カレーピラフ 鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え ミノトマト みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム	ツナ 鶏もも肉 牛乳	米 油 小麦粉 片栗粉 さつまいも アイスクリーム	人参 玉ねぎ グリンピース ピーマ しょうが キャベツ きゅうり ミノトマ
23	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 豆腐クリームサンドケーキ	鶏ひき肉 ツナ ひじき 豆乳 絹豆腐 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ 米粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマト きゅう オレンジ
24	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	豚ロース 牛乳	ごま油 ぼたぼたやき	もやし 人参 玉ねぎ キャ しめじ ねぎ バナナ
26	月	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	豚ロース 大豆水煮 ハム きなこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 白パン 油	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
27	火	鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし レタススープ ぶどう	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鮭 卵 わかめ 牛乳 ヤクルト	マヨドレ ギンビスアスパラ	玉ねぎ 小松菜 人参 えの レタス ぶどう
28	水	麻婆豆腐 コロコロサラダ オレンジ	牛乳 おにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり オレ
29	木	ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 ふるんふるんクー	牛ロース ハム 生クリーム 牛乳	マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン バナナ ぶるんぶ
30	金	八宝菜 中華スープ ぶどう	牛乳 ピープ	豚ロース 牛乳	片栗粉 じゃがいも ピープ	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ 筍 ピーマン 干しいたけ ねぎ
31	土	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ぼたぼたやき	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 ぼたぼたやき	大根 人参 白菜 もやし ブロッコリー バナナ

あおぐみ クッキング

あおぐみさん3回目のクッキング、7月17日に保育所で育てた野菜を使って「夏野菜のピザ」を作りました。
 今回は初めての包丁に挑戦!!お友達同士で「猫の手だよ～」と言い合いながら、みんなとっても上手に切っていました😊

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🍕
 完成したピザはみんなでおいしくたべました!



ふわもち♪ピザ生地

発酵なしで
簡単です🍕

❁材料❁(直径18cm×1枚)

小麦粉 90g
 砂糖 3g(小さじ1)
 塩 少々
 ベーキングパウダー 3g(小さじ1弱)
 サラダ油 6g(小さじ1と1/2)

❁作り方❁

- ①ボールに、小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、手でぐるぐるとよく混ぜる。
- ②サラダ油とぬるま湯を加え混ぜる。まとまってきたら、手のひらの付け根で押しながらしっかりこねる。(1分くらいでOK)
- ③こねた生地をラップに包んで、10分程度室温で休ませる。(暑い時期は冷蔵庫に入れて休ませてください。)
- ④打ち粉(小麦粉)をして生地を伸ばす

8月

1	木	鶏のさっぱり煮 キャベツのごまネーズ和え ぶどう	牛乳 きなこ揚げパン	17	土	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし
2	金	夏野菜のカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ふるんふるんクー	19	月	タンドリーチキン 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ふのラスク
3	土	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	20	火	焼きうどん わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし
5	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 おかし	21	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 スコーン
6	火	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	22	木	誕生会 カレーピラフ 鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム
7	水	アジの蒲焼 たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	23	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
8	木	筑前煮 みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	24	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし
9	金	ジャージャー麺 ほうれん草と豆腐のスープ ぶどう	牛乳 パンプキンパイ	26	月	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おにぎり
10	土	鶏の甘酢炒め もやしスープ バナナ	牛乳 おかし	27	火	鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし レタススープ ぶどう	牛乳 おかし
13	火	豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	28	水	麻婆豆腐 コロコロサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
14	水	豚汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 おかし	29	木	ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 おかし
15	木	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	30	金	八宝菜 中華スープ ぶどう	牛乳 おかし
16	金	白身魚の西京焼き キャベツサラダ かきたま汁 ぶどう	牛乳 おかし	31	土	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし

8月

1	木	鶏のさっぱり煮 キャベツのごまネーズ和え ぶどう	牛乳 きなこ揚げパン	17	土	ポークカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし
2	金	夏野菜のカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ふるんふるんクー	19	月	タンドリーチキン 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ふのラスク
3	土	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	20	火	焼きうどん わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし
5	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 おかし	21	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 スコーン
6	火	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	22	木	誕生会 カレーピラフ 鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム
7	水	アジの蒲焼 たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	23	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
8	木	筑前煮 みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	24	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし
9	金	ジャージャー麺 ほうれん草と豆腐のスープ ぶどう	牛乳 パンプキンパイ	26	月	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おにぎり
10	土	鶏の甘酢炒め もやしスープ バナナ	牛乳 おかし	27	火	鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし レタススープ ぶどう	牛乳 おかし
13	火	豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	28	水	麻婆豆腐 コロコロサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
14	水	豚汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 おかし	29	木	ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	牛乳 おかし
15	木	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	30	金	八宝菜 中華スープ ぶどう	牛乳 おかし
16	金	白身魚の西京焼き キャベツサラダ かきたま汁 ぶどう	牛乳 おかし	31	土	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし