



# 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	土	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン コーン キャベツ きゅうり レモン果汁 バナナ
3	月	ごはん 鶏の照り焼き 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 カニカマ 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま おにぎりせんべい	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ スイカ
4	火	ごはん 炒り鶏 みそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しシイタケ いんげん 人参 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
5	水	ごはん アジのカレー焼き たたききゅうり トマト みそ汁 バナナ	牛乳 パウンドケーキ	アジ 卵 牛乳	米 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	きゅうり トマト 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
6	木	ごはん 豆腐の揚げ団子 小松菜のしらす和え 野菜スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 えのき ぶどう
7	金	ゆかりおにぎり 焼きそば 蒸しトウモロコシ わかめスープ スイカ	牛乳 ひとくちアメリカンドック	豚ロース わかめ 絹豆腐 豆乳 魚肉ソーセージ 牛乳	米 焼きそば用そば ごま ホットケーキミックス 油 マヨドレ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ スイカ
8	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ
11	火	夏野菜のカレーライス じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ
12	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ハーベストセサミ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
13	木	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 雪の宿	人参 干しシイタケ いんげん 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
14	金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも まがりせんべい	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー ぶどう
15	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
17	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ ぶどう	牛乳 ふのラスク	豚ロース うずら卵 ベーコン きなこ 牛乳	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 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ ぶどう



## 給食だより

### 上手に水分をとりましょう！

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)♪

私たちの体は約60～70%が水分できています。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。
- ◎今月のあおぐみクッキングは25日(火)に「フルーツゼリー」を作ります。  
※状況によっては変更の場合もあります。

2020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	火	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 片栗粉 マヨドレ ごま ビスコ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しシイタケ ごぼう きゅうり
19	水	ごはん パーベキューチキン もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 油	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
20	木	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 アイスクリーム	メンタイ ツナ 牛乳	米 上新粉 パン粉 さつまいも アイスクリーム	玉ねぎ 人参 グリンピース ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ ぶどう
21	金	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ オレンジ	牛乳 豆乳わらびもち	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳 きなこ 牛乳	バターロール スパゲッティ 小麦粉 砂糖 片栗粉	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ トマトビュレ キャベツ ねぎ オレンジ
22	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ バナナ
24	月	ごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 マリー	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
25	火	ごはん サバの味噌煮 キャベツとじゃこのサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 みかんゼリー	サバ ちりめんじゃこ 絹豆腐 牛乳 粉寒天	米 砂糖 ごま油	しょうが キャベツ 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草 バナナ みかん缶 みかんジュース
26	水	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	豚ひき肉 豆乳 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 アスパラガス	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ パセリ オレンジ
27	木	わかめおにぎり そうめん ポテトサラダ ぶどう	牛乳 きなこ団子	かまぼこ 卵 ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 そうめん 砂糖 じゃがいも マヨドレ 白玉粉	干しシイタケ トマト オクラ 人参 きゅうり ぶどう
28	金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきとツナのサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 ひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 ごま マヨドレ いもけんぴ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
29	土	ごはん 野菜たっぷり焼き肉風 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
31	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ ぶどう	牛乳 ハッピーターン	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 砂糖 ごま ハッピーターン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ぶどう

## あおぐみ クッキング

あお組さん2回目のクッキング、7月15日に保育所で育てたパプリカを使って「夏野菜のピザ」を作りました♪  
今回は初めての包丁にチャレンジ!!お友達同士で「猫の手だよ～」と言いながら、みんな上手に切っていました☆  
材料を切った後は、餃子の皮にケチャップを塗って、自分の好きなようにピザを作ったよ(ω)  
完成したピザは、「カリカリしたところがおいしい☆」「パプリカおいしいね!」など言いながら、食べました(^)♪



### 夏野菜のピザ

#### ☆材料☆(4人分)

餃子の皮(大判サイズ)	4枚
パプリカ	15g
おさかなソーセージ	20g
コーン	10g
ケチャップ	15g
チーズ	好きな量

#### ☆作り方☆

- ①パプリカ、おさかなソーセージを切る。  
(切り方は自由です。いろいろな切り方をしてもいいかもしれません。)
  - ②餃子の皮にケチャップ(ピザソースでも可)を塗る。
  - ③チーズをのせ、その上にパプリカ・おさかなソーセージ・コーンを好きなようにのせる。
  - ④230℃のオーブンで8分くらい焼く。  
(焼き色など様子を見て時間を変えてください。)
- ※今回はチーズを先にのせ、飾りつけが見えるようにしました。  
通常のように後からチーズでも構いません。



