



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	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ バナナ
3	月	洋風肉じゃが みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ねぎ ぶどう
4	火	鮭の塩焼き コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	鮭 ハム ヨーグルト 油揚げ 牛乳	じゃがいも	きゅうり 枝豆 人参 玉ねぎ えのき オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
5	水	松風焼き たたききゅうり みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 絞豆腐 卵 牛乳	パン粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも おかし	干しひじき ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ スイカ
6	木	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	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン えのき ねぎ ぶどう
7	金	夏野菜のカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖 おかし	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
8	土	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
10	月	焼きうどん わかめスープ スイカ	牛乳 さつまいものケーキ	豚ロース わかめ 絹豆腐 牛乳 卵	うどん 油 ごま さつまいも マーガリン	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ スイカ
11	火	ポークビーンズ マカロニサラダ ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 卵 牛乳	じゃがいも マカロニ 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり ぶどう
12	水	麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり オレンジ
13	木	ビーフシチュー ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	油 ごまドレッシング おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン バナナ
14	金	豚の生姜焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ぶどう
15	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ



給食だより

暑い日が続いていますね。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^)

夏野菜ってすごいんです☆

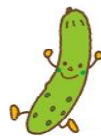


きゅうり・・・たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます。

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。



いぼがチクチクしたものが新鮮！
太すぎるものは種が気になるので避けた方がいいよ。



おしりの先から上のへたに向かって、
何筋も放射状に筋が見えるものは甘いよ！



へたのトゲが触ると痛いものが新鮮！
ずっしりと重みのあるものがおいしいよ！

このように、たくさんのすごい面がある夏野菜をしっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう♪



スイカの模様とその表面がくっきりしていて
凹凸があるものが甘くておいしいよ！

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	月	レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 ぶどう	牛乳 りんごゼリー	鶏もも肉 マーガリン 牛乳	小麦粉 じゃがいも 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ レモン果汁 りんごジュース オレンジ
18	火	肉団子のトマトスープ ツナときゅうりのサラダ スイカ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	小麦粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト 干しひじき きゅうり スイカ
19	水	アジの蒲焼 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 マカロニきなこ	アジ かまぼこ きなこ 牛乳	小麦粉 マカロニ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき かぼちゃ パナナ
20	木	誕生会 鮭ごはん ミートローフ ブロッコリーのごま酢和え 野菜スープ スイカ	牛乳 おかし	豚ひき肉 鮭フレーク 卵 牛乳 ベーコン	米 発芽玄米 パン粉 じゃがいも ごま おかし	玉ねぎ 人参 干しひじき しいたけ ブロッコリー えのき スイカ
21	金	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ 小松菜 オレンジ
22	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	さつまいも ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ パナナ
24	月	ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 蒸しパン	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚	じゃがいも パン粉 ホットケーキミックス 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト ぶどう
25	火	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	白身魚 とろけるチーズ カニ風味かまぼこ	小麦粉 白ごま おかし	人参 もやし きゅうり 干しひじき ねぎ しめじ オレンジ
26	水	鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 おかし	白ねぎ レモン果汁 かぼちゃ きゅうり 人参 パナナ
27	木	野菜ラーメン 大豆とひじきの炒り煮 スイカ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 揚げ半 チーズ 牛乳	中華そば ごま油 砂糖 油 おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 干しひじき スイカ
28	金	ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 クッキー	豚ロース 大豆水煮 卵 牛乳 マーガリン	じゃがいも マカロニ 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり オレンジ
29	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 油 おかし	えのき 人参 玉ねぎ かぼちゃ グリンピース パナナ
31	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳 ヤクルト	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 パナナ

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、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、遊びの前復、お風呂の前復、寝る前にのむといいです☆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♪

