



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)
1 木	ごはん 豆腐のミートローフ みそ汁 磯部ポテト ぶどう	牛乳 きなこサンド	豚挽肉 豆腐 卵 油揚げ きなこ わかめ 牛乳	砂糖 パン粉 じゃがいも 食パン マーガリン 米	たまねぎ 青のり もやし にんじん ぶどう
2 金	夏野菜カレーライス 春雨サラダ パナナ	牛乳 ジュース・おかし	鶏もも肉 きくらげ ハム 牛乳	油 春雨 ごま 砂糖 米	かぼちゃ なす ピーマン 生姜 りんご たまねぎ にんじん きゅうり パナナ
3 土	ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ おかし 米	生姜 たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん かぼちゃ きゅうり パナナ
5 月	ごはん 鮭の塩焼き みそ汁 ゴマサラダ オレンジ	牛乳 ソフール	鮭 ハム 卵 厚揚げ 牛乳 ソフール	油 ごま 米	きゅうり たまねぎ にんじん コーン ねぎ オレンジ
6 火	ロールパン なすのミートスパゲティ オニオンスープ パナナ	牛乳 おかし	牛挽肉 豚挽肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 バター おかし ロールパン	なす たまねぎ にんじん にんにく ねぎ オレンジ パナナ
7 水	ごはん カレイのゆかり天ぷら きゅうりのナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ジョア・鉄分ウエハース	カレイ 卵 木綿豆腐 ジョア 牛乳 わかめ	天ぷら粉 油 ごま油 ごま おかし 米	きゅうり たまねぎ にんじん もやし にんにく しめじ オレンジ
8 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草スープ ぶどう	牛乳 フルーツ寒天	厚揚げ 豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳 カルピス	砂糖 片栗粉 油 米	えのき にんじん たまねぎ みかん グリーンピース ほうれん草 もやし ぶどう
9 金	ごはん 揚げ団子 オレンジ たたききゅうり ワンタンスープ	牛乳 おかし	むきえび 鶏挽肉 しらす 卵 ベーコン 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま 米 ごま油 ワンタンの皮 おかし	にんじん きゅうり 青梗菜 オレンジ
10 土	ごはん なすと豚のみそ炒め 和風サラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース かにかま 牛乳 わかめ	ごま油 片栗粉 砂糖 米 ごま おかし	なす たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン パナナ
12 月	ごはん 肉団子のトマトスープ ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 煮干し	鶏挽肉 卵 ハム 煮干し 牛乳	小麦粉 ごま マヨネーズ 油 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん トマト ごぼう オレンジ きゅうり
13 火	おにぎり 焼きうどん わかめスープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳 魚粉	うどん 油 ごま おかし 米	わかめ にんじん もやし たまねぎ パナナ キャベツ ねぎ 青のり
14 水	ごはん 麻婆豆腐 切干しサラダ オレンジ	牛乳 おかし	豆腐 豚挽肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 米 片栗粉 おかし	にら にんじん たまねぎ えのき 切干し大根 きゅうり 干し椎茸 オレンジ
15 木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	たまねぎ グリンピース にんじん もやし ぶどう 小松菜

給食だより

暑い日々が続いて、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たいですね☆



箸づかいのタブー
こんなつかい方していないかな??



もぎばし

箸先についたごはん粒などを口でもぎ取ること。



込みばし

口に入れた料理を箸で押し込むこと。



ねぶりばし

はし先を口の中に入れてなめること。



かきばし

器を口に当てる料理をかき込むこと。



こじばし

はしを料理の中に入れて食べたいものを探すこと。



はし渡し

はしからはしへ食べ物を受け渡すこと。



迷いばし

どれを食べようかと迷い、はし先をあちこち動かす。

刺しばし

料理をはしで突き刺すこと。

涙ばし

汁をたらしながら料理を選ぶこと。汁をきるか、小さな器で受けて食べる。

渡しばし

食事の途中で食器の上にはしをのせること。

突き立てばし

ごはんにはしを突き立てる。

寄せばし

器をはしで引っかけて自分の方へ引き寄せる。

持ちばし

はしを持ったまま、食器をもつこと。

たたきばし

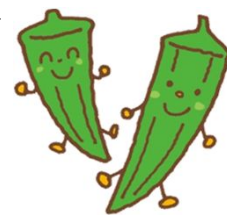
はしでテーブルや食器をたたくこと。



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)
16 金	ごはん 鶏のさっぱり煮 ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 うずら卵 牛乳 ベーコン	じゃがいも 砂糖 米 油 おかし	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ にんにく パセリ オレンジ
17 土	ごはん 焼肉 スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	油 ごま油 おかし 米	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし えのき バナナ
19 月	ごはん 擬製豆腐 たたきごぼう とうがんスープ オレンジ	牛乳 コッペパン	豆腐 卵 豚挽肉 牛乳	砂糖 ごま コッペパン 米	にんじん 干しひじき いんげん ごぼう とうがん オレンジ
20 火	誕生会 カレーライス じゃこもやしのサラダ ぶどう	牛乳 ブルーベリーゼリー	牛ロース しらす干し	米 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり もやし ぶどう
21 水	ごはん ハンバーグのトマト煮 粉ふきいも 大豆スープ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚挽肉 鶏挽肉 卵 きなこ 牛乳 ベーコン 大豆	パン粉 油 砂糖 マカロニ 米	たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ
22 木	ごはん レバーのカレー揚げ オレンジ ツナときゅうりのサラダ 中華コーンスープ	牛乳 パン	牛レバー ツナ 卵 牛乳	片栗粉 砂糖 パン 油 米	しょうが にんにく きゅうり ねぎ コーン にんじん もやし オレンジ
23 金	ごはん さばの塩焼き みそ汁 オクラのおかか和え ぶどう	牛乳 さつまいも蒸しパン	さば 糸かつお 油揚げ 牛乳 卵	油 麩 さつまいも 米 ホットケーキミックス	オクラ たまねぎ にんじん 小松菜 ぶどう
24 土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 卵 牛乳 ハム	油 砂糖 春雨 米 おかし ごま	にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 きゅうり バナナ
26 月	ごはん かぼちゃグラタン ぶどう 野菜スープ	牛乳 フルーツポンチ	豚挽肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター パン粉 米	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ぶどう みかん バイン 黄桃 バナナ
27 火	ごはん アジの蒲焼 きゅうりスティック みそ汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	アジ 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	小麦粉 油 砂糖 米	しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ にんじん
28 水	ごはん レモンチキン ミネストローネ ぶどう	牛乳 フレンチトースト	鶏もも肉 ベーコン 大豆 牛乳 卵	砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも 食パン 米	トマト たまねぎ にんじん ぶどう
29 木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のミモザ和え 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	鮭 卵 鶏挽肉 牛乳	油 砂糖 おかし 米	小松菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ バナナ
30 金	ごはん 納豆入り厚焼き卵 みそ汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	牛乳 スイートかぼちゃ	納豆 卵 油揚げ 卵 生クリーム 牛乳 わかめ	油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー オレンジ かぼちゃ
31 土	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ツナ 牛乳	じゃがいも 油 おかし マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん グリンピース セロリ きゅうり バナナ



オクラのネバネバには、整腸作用の働きがあります。夏バテ予防に、ぜひ♪



ツナとオクラのサラダ



作り方

- ① 干しひじきは水で戻して、しょうゆを加えて軽く炊く。
- ② オクラは1本ずつ塩もみして茹で、輪切りに切る。
たまねぎは、薄切りにし茹でる。
(電子レンジで加熱でもOK)
- ③ ①②とツナを混ぜ合わせ、マヨネーズを加えたらできあがり☆

ツナ …1缶
オクラ …6本
ひじき …大さじ7強
たまねぎ …1/4個
しょうゆ …小さじ1
マヨネーズ …大さじ3