



# 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 月	ほうれん草とトマトスパゲティ オニオンスープ オレンジ	牛乳 ぶるんぶるんくー	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト しめじ パセリ オレンジ
2 火	鶏ととうがんの煮物 小松菜のミモザ和え ぶどう	牛乳 アメリカドッグ	鶏もも肉 卵 牛乳 魚肉ソーセージ 油揚げ	片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	とうがん にんじん 小松菜 ぶどう
3 水	白身魚の磯部天ぷら ひじきとツナのサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレイ 卵 ツナ 油揚げ 牛乳	油 ごま油 おかし 天ぷら粉	干しひじき にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ バナナ
4 木	レバーバーグ マッシュポテト 野菜スープ スイカ	牛乳 きらきらゼリー	豚レバー 豚挽肉 牛乳 卵	油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ パセリ スイカ みかん パイン
5 金	鶏の照り焼き かぼちゃのオープン焼き 天の川スープ ぶどう	牛乳 おかし	鶏もも肉 卵 牛乳	砂糖 油 マヨネーズ 片栗粉 春雨 パン粉 オリーブオイル おかし	生姜 にんにく かぼちゃ ねぎ にんじん わかめ ぶどう
6 土	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 水煮大豆 ハム	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ おかし	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり バナナ
8 月	ビーフシチュー ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ハム 牛乳 生クリーム	油 おかし	たまねぎ にんじん ブロccoli マッシュルーム きゅうり コーン バナナ
9 火	麻婆豆腐 切干しサラダ オレンジ	牛乳 ソフール	木綿豆腐 豚挽肉 かまぼこ ソフール	砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん いら えのき 干し椎茸 切干し大根 きゅうり オレンジ
10 水	カレー風チキン キャベツスープ ブロッコリーのごま酢和え スイカ	牛乳 きなこサンド	鶏もも肉 しらす干し きなこ 牛乳	小麦粉 油 ごま マーガリン 食パン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん えのき スイカ
11 木	アジのフライ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	アジ 卵 みそ 絹豆腐 牛乳 油揚げ 白みそ	パン粉 小麦粉 砂糖 おかし	きゅうり わかめ にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう
12 金	冷しゃぶ 和風スープ オレンジ	牛乳 蒸しパン	豚ロース ベーコン 卵 牛乳	ごま油 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス	レタス きゅうり たまねぎ トマト にんじん えのき ねぎ オレンジ
13 土	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース しらす干し 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり もやし バナナ
16 火	冷麺 切干し大根の煮つけ バナナ	牛乳 サーターアングギー	かにかま 卵 魚肉ソーセージ 揚げ半 牛乳	中華そば 油 砂糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖 パター	きゅうり 切干し大根 バナナ にんじん

## 給食だより

先日は、参観日・給食試食会に参加していただきありがとうございました。レシピを参考にぜひ、ご家庭でも試してくださいね♪

### 7月7日は七夕

七夕は、中国から由来した行事で、日本では奈良時代に伝わってきました。古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。「七夕にそうめんを食べることで大病にかからない」といわれており、のちにこの風習は庶民にも広がり、今日にいたります。

### 保育所のプランター菜園

### のぞいてみてね

**旬の魚 アジ**  
脂がのっておいしくなるのは、夏から秋にかけてです。たんぱく質・脂肪・ビタミンなどの栄養素をバランスよく含みます。選ぶときは、身が硬くてツヤがあり、目がずんでいるものがおすすめ☆



日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる <small>主にたんぱく質、カルシウム</small>	力や体温になる <small>(主に炭水化物、脂質)</small>	体の調子を整える <small>(主にビタミン、ミネラル)</small>
17 水	アジの蒲焼 ツナとオクラのサラダ とうがんスープ オレンジ	牛乳 おかし	アジ ツナ 豚ロース 牛乳	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ おかし	生姜 オクラ きゅうり たまねぎ とうがん にんじん オレンジ
18 木	千草焼き バナナ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 <b>手作りピザ</b>	卵 絹豆腐 ベーコン ホタテ	砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン 干し椎茸 わかめ トマト
19 金	さばのみそ煮 すまし汁 ブロッコリーのおかか和え スイカ	牛乳 アイスクリーム	さば 糸かつお 牛乳 赤みそ	砂糖	ブロッコリー にんじん えのき 小松菜 スイカ しょうが
20 土	豚の生姜焼き 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ 生姜 ねぎ もやし シンイタケ えのき
22 月	夏野菜のカレー 春雨サラダ オレンジ	牛乳 <b>カルピスゼリー</b>	鶏もも肉 脱脂粉乳 ハム 卵 牛乳	小麦粉 マーガリン 春雨	かぼちゃ なす トマト たまねぎ にんじん 生姜 りんご きゅうり オレンジ
23 火	<b>誕生会</b> 三色ごはん 鶏の唐揚げ みそ汁 ぶどう	ジュース おかし	豚挽肉 高野豆腐 卵 鶏もも肉	砂糖 油 小麦粉 片栗粉 おかし	生姜 いんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ぶどう
24 水	鮭の塩焼き 和風サラダ 卵スープ スイカ	牛乳 <b>さつまスティック</b>	鮭 かにかま 卵 牛乳	ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	にんじん きゅうり もやし コーン わかめ きくらげ しめじ スイカ
25 木	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め バナナ おくらのおかか和え 中華スープ	牛乳 おかし	豚ロース 糸かつお ハム	春雨 砂糖 油 おかし じゃがいも	絹さや オクラ ねぎ たまねぎ にんじん バナナ
26 金	厚揚げのみそ炒め ほうれん草スープ オレンジ	牛乳 <b>わらびもち</b>	厚揚げ 豚ロース きなこ ベーコン 牛乳	みそ 砂糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 もやし オレンジ
27 土	焼肉 ミネストローネ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 大豆水煮 焼豚 牛乳	油 おかし じゃがいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん トマト バナナ
29 月	洋風肉じゃが ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり バナナ
30 火	野菜ラーメン きゅうりのナムル バナナ	牛乳 ジョア・おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 ごま おかし	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ もやし ねぎ きゅうり もやし にんにく
31 水	ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 煮干し	大豆水煮 豚ロース ハム 煮干し	じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり オレンジ



## 7つの「こ食」知っていますか??

**固食**...同じものばかりを食べ続けることで食事バランスが悪く、生活習慣病などになりやすくなる。

**孤食**...楽しい食事の時間を一人で食べて過ごすことで孤独感や寂しさを感じる。

**小食**...ダイエット目的などで、食事の量が少ないことにより、成長期の発育に影響する。

**粉食**...パンや麺など、粉から作られるものばかり食べることで、軟食になり、噛む力が養えない。

**濃食**...外食で濃い味のものを選んだり、自分で味を濃くすることで塩分過剰摂取や味覚症状を起こす原因に。

**子食**...好きなものを子どもだけで食べることで偏食になりやすい。

**個食**...食卓を囲んでいても、家族が別々のものを食べることで協調性がなくなる。

**ご家庭の食生活に当てはまっていませんか? 今一度食生活を見直してみましょう!!**

