



# 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 木	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	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 春雨サラダ バナナ	牛乳 ぶるんぶるんくー	鶏もも肉 きくらげ ハム 牛乳	油 春雨 ごま 砂糖	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 バナナ
3 土	チンジャオロース かぼちゃサラダ バナナ	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	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 バナナ
5 月	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	きゅうり たまねぎ にんじん コーン ねぎ オレンジ
6 火	なすのミートスパゲティ オニオンスープ バナナ	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	なす たまねぎ にんじん にんにく ねぎ オレンジ バナナ
7 水	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	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	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	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	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 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	なすと豚のみそ炒め 和風サラダ バナナ	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 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 バナナ
12 月	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	たまねぎ にんじん トマト ごぼう オレンジ きゅうり
13 火	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳 魚粉	うどん 油 ごま おかし	わかめ にんじん もやし たまねぎ バナナ キャベツ ねぎ 青のり
14 水	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 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	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	たまねぎ グリンピース にんじん もやし ぶどう 小松菜



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??



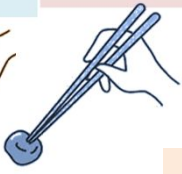
**もぎばし**

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	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 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	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	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	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	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 じゃこともやしのサラダ 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	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	たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ
22 木	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	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	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 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	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 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	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	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	アジの蒲焼 きゅうりスティック みそ汁 オレンジ	牛乳 アイスクリーム	アジ 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	小麦粉 油 砂糖	しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ にんじん
28 水	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	トマト たまねぎ にんじん ぶどう
29 木	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	小松菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ バナナ
30 金	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	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	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	たまねぎ にんじん グリンピース セロリ きゅうり バナナ



## ししぴ紹介

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



ツナ …1缶  
オクラ …6本  
ひじき …大さじ1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

### 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☆