



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 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 絹豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	牛乳 きなこスコーン	鮭 絹豆腐 わかめ 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ スイカ
2	金	夏野菜カレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 バウムクーヘン	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり バナナ
3	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも おにぎりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 ねぎ バナナ
5	月	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
6	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 ちりめんじゃこ	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ
7	水	ごはん 鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え 大根とえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 牛乳 卵	米 かたくり粉 小麦粉 ごま 油 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ レモン果汁 スイカ
8	木	ごはん カレイのカレー焼き ポテトサラダ キャベツとしめじのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	カレイ ハム 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ハッピーターン	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
9	金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ スイカ	牛乳 プリッツ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま プリッツ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ スイカ
10	土	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
13	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
14	水	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ オレンジ
15	木	ごはん すき焼き風煮 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
16	金	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	鶏もも肉 油揚げ 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ビスコ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ オレンジ



給食だより

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！

いよいよ夏本番!!

毎日暑いこの時期は、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(^O^)



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、寝る前に飲むことが理想です☆

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。
 ◎こんにやくは0歳児・1歳児は抜いています。

2024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)
17	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
19	月	ごはん 冷しゃぶ 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 カール	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 カール	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 ねぎ バナナ
20	火	ごはん 豆腐の揚げ団子 小松菜のおひたし かきたま汁 オレンジ	牛乳 みかんゼリー	しぼり豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 粉寒天 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 えのき オレンジ みかん缶 オレンジジュース
21	水	キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ
22	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ロース ちくわ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶
23	金	ごはん 白身魚のチーズ焼き もやしナムル さつまいもえのきのみそ汁 桃の缶詰	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	カレー とろけるチーズ 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま さつまいも ギンビスアスパラ	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ 白桃缶
24	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
26	月	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ バナナ	牛乳 ふのラスク	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ きなこ	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ふ マーガリン グラニュー糖	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン バナナ
27	火	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのしらす和え コンソメスープ バナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ひき肉 調製豆乳 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 サッポロポテト	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ バナナ
28	水	誕生会 枝豆とじゃこのごはん メンタイのフライ たたききゅうり 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	ちりめんじゃこ 枝豆 メンタイ 絹豆腐 牛乳	米 上新粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 まがりせんべい	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ
29	木	ごはん 鶏のレモン焼き 和風サラダ じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 桃の缶詰	牛乳 クッキー	鶏もも肉 干しひじき カニカマ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ごま じゃがいも 小麦粉 油	レモン果汁 人参 もやし きゅうり なす 玉ねぎ ねぎ 白桃缶
30	金	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 おさつもち	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも バター かたくり粉 黒ごま	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ オレンジ
31	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ハッピーターン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ

レシピ紹介 和風サラダ

❖材料❖ (4人分)

- 人参 40g
- もやし 40g
- きゅうり 60g
- 干しひじき 2.5g
- カニカマ 20g
- ★ ごま 6g (小さじ2)
- 砂糖 10g (大さじ1強)
- しょうゆ 6g (小さじ1)
- 酢 8g (小さじ1と1/2)

❖作り方❖

- ①ひじきを水で戻し、しっかり洗っておく。
- ②材料を切る。
人参→千切り・きゅうり→輪切り・もやし、カニカマ→食べやすい大きさ
- ③人参、もやし、ひじきは電子レンジで加熱する。
(保育所ではきゅうり、カニカマも火を通してありますが生でも大丈夫です。)
電子レンジの目安(600w)→人参:1分40秒、もやし:40秒、
ひじき(水を少し入れる):1分10秒
- ④★の調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ⑤ボールに人参、カニカマ、ひじき、水気を絞ったきゅうり、もやしと④で作ったドレッシングを入れてよく混ぜて完成!!(味が薄ければ調味料を足してください。)

このサラダです☆



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。

たくさんのすごい面がある夏野菜を
しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪