



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	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 厚揚げ 卵 牛乳	さつまいも ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
2	火	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
3	水	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
4	木	肉団子のトマトスープ 和風サラダ ぶどう	牛乳 スコーン	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 干しひじき プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり ぶどう
5	金	夏野菜カレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 ぶるんぶるんクー	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖	かぼちゃ なす ビーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ おかし
6	土	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ
8	月	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	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 長ネギ バナナ
9	火	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 さつまスティック	豚ロース わかめ 絹豆腐 牛乳	うどん 油 ごま さつまいも	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ バナナ
10	水	アジのカレー焼き キャベツサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	アジ 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 おかし	小松菜 人参 えのき ねぎ オレンジ
12	金	鶏の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ ぶどう
13	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 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ バナナ
15	月	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 さつまいも おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ
16	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	じゃがいも 砂糖 油 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ



上手に水分をとみましょう!



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^)

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、寝る前に飲むといいです☆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♪



◎青文字は手作りおやつです。
 今月のクッキングは、2日に「夏野菜ピザ」を作ります。

2016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	かや体温になる (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	水	白身魚のチーズ焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ カニ風味かまぼこ 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
18	木	誕生会 鮭ごはん 青菜ハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	鮭フレーク 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 砂糖 おかし	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 人参 大根 ねぎ スイカ
19	金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 ポテトもち	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	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 えのき 小松菜 バナナ
22	月	ミートローフ 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 卵 牛乳 青のり 干しひじき	パン粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ ほうれん草 バナナ
23	火	ちゃんこなべ 小松菜のみもザ和え オレンジ	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 食パン マーガリン	白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 オレンジ
24	水	アジの蒲焼 小松菜のおひたし みそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	アジ かまぼこ わかめ 牛乳 ヤクルト	小麦粉 砂糖 ごま油 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ
25	木	レモンチキン ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ オレンジ
26	金	焼肉 中華スープ スイカ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	油 砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし ねぎ スイカ
27	土	豚汁 ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳	さつまいも 胡麻ドレッシング こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ きゅうり 玉ねぎ コーン バナナ
29	月	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 大豆水煮 卵 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 マカロニ おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
30	火	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 りんごゼリー	豚ロース ツナ 干しひじき 牛乳 カルピス	中華そば ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり オレンジ りんごジュース
31	水	白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	白身魚 青のり 油 牛乳	油 小麦粉 ごま 砂糖 おかし	ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし ねぎ スイカ

夏野菜ってすごいです☆



きゅうり・・・たっぷりの水分がほった体を

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♪

あめぐみ クッキング

7月20日にあめぐみさんが「フルーツポンチ」を作りました。

今回は初めての包丁にチャレンジ！！みんな真剣な表情でバナナを切りました。

作ったフルーツポンチは「自分たちで作るとおいしいね」などと言いながら、みんなで仲良く食べました♪

