



# 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	火	キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり パナナ
2	水	ごはん アジのカレー焼き 切干サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 パウムクーヘン	アジ かに風味かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 パウムクーヘン	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ スイカ
3	木	ごはん 筑前煮 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 サッポロポテト	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
4	金	塩おにぎり 焼きそば 蒸しウモロコシ わかめスープ スイカ	牛乳 ひとちアメリカンドック	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳 おさかなソーセージ 調製豆乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ホットケーキミックス マヨドレ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ とうもろこし スイカ
5	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 なたくり粉 さつまいも まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ パナナ
7	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ スイカ	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 スイカ
8	火	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え パナナ	牛乳 ブリッツ	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ブリッツ	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ パナナ
9	水	ごはん アジの香味揚げ ポテトサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	アジ ハム 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨドレ ハッピーターン	しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき オレンジ
10	木	ごはん 鶏のレモン焼き 和風サラダ レタススープ スイカ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 ひじき かに風味かまぼこ わかめ 卵 牛乳	米 砂糖 オリブオイル ごま	レモン果汁 人参 もやし きゅうり レタス スイカ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ
12	土	ごはん 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 パナナ	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 大根 ねぎ パナナ
14	月	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ オレンジ
15	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 とんがりコーン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 とんがりコーン	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
16	水	ごはん すき焼き豆腐煮 さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ オレンジ



## 給食だより

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作りましょう(〇^)^♪

## 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!



### 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。

2023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	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き <small>ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁 ももの缶詰</small>	牛乳 チョコイス	カレー とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 チョイス	ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 白桃缶
18	金	ごはん 鶏のごま揚げ <small>キャベツサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ</small>	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 かまぼこ 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 ごま 油 ごま油 砂糖 ベジたべる	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
19	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
21	月	夏野菜のカレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ	牛乳 <b>ふのラスク</b>	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ごま油 ふ マーガリン グラニュー糖	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
22	火	<b>誕生会</b> 枝豆とじゃこのごはん メンタイのフライ <small>たたききゅうり 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ</small>	牛乳 ばりんこ	ちりめんじゃこ メンタイ 油揚げ 枝豆 牛乳	米 上新粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 ばりんこ	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ
23	水	ごはん 豆腐のつくね焼き もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 <b>クッキー</b>	鶏ひき肉 しぼり豆腐 卵 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 油	玉ねぎ 干しいたけ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ バナナ
24	木	ごはん 冷しゃぶ 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 ビスコ	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 えのき ねぎ オレンジ
25	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 バナナ	牛乳 <b>キャロットケーキ</b>	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲッティ 小麦粉 砂糖 バター	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ バナナ
26	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
28	月	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 オレンジ	牛乳 <b>クラッシュゼリー</b>	豚ひき肉 調製豆乳 ちりめんじゃこ 牛乳 粉寒天	米 じゃがいも パン粉 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ オレンジ ぶどうジュース りんごジュース
29	火	ごはん 鶏の照り焼き <small>磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ</small>	牛乳 カール	鶏もも肉 油揚げ 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも カール	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ バナナ
30	水	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ギンビスアスパラ	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ
31	木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 ももの缶詰	牛乳 ムーンライト	鮭 牛乳	米 ムーンライト	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 白桃缶

## あおぐみクッキング

あおぐみさん3回目のクッキング！7月20日に保育所で育てた野菜を使って「夏野菜のピザ」を作りました。

今回は初めての包丁✂️に挑戦！！“猫の手”を意識しながら、みんな一生懸命切っていました✨

材料を切った後は、グループのみんなで協力して、ピザ生地を麺棒で伸ばしてケチャップを塗って、具材をのせました。

オープンで焼いて完成したピザは「サクサクしたところと柔らかいところがある！」「ピーマンがちょっと苦いけどおいしい！」などと言いながら食べました(\*▽\*)

