

7月給食だより

2018.7
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう						
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)					
2	げつ	ぎゅうにゅう ついでウエハス	ごはん	ナスとぶたにくのみそいため ブロッコリー トマト	ぶたにく ちくわ かつおぶし	とうふ だしこんぶ	ごまあぶら かたくりこ ふ	なす にんじん えのきだけ	ピーマン トマト たまねぎ ブロッコリー	ココアミルク うすやきせん	
3	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな あますあえ みそしる	さかな にぼし	あつあげ		キャベツ にんじん しめじ	きゅうり こまつな たまねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
4	すい	ぎゅうにゅう ルヴァン	ごはん	なつやさいかきあげ スティックきゅうり ワナタンスープ	ウィンナー たまご	だいす ぶたにく	こむぎこ ワナタン	コーン きゅうり ねぎ	オクラ にんじん もやし	シャーベット	
5	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	やなかわもとき おひだし トマト	ぶたにく たまご	こうやどうふ		ごぼう もやし	にんじん こまつな トマト	ぎゅうにゅう バナナ	
6	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	たなばたそうめん ツナあえ スモールパン	とりささみ かつおぶし たまご	かまぼこ だしこんぶ ツナかん	そうめん	たまねぎ ブロッコリー パインかん	しいたけ きゅうり オクラ にんじん	オレンジジュース たなばたゼリー	
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ		おちゃ おかし	
9	げつ	ぎゅうにゅう サブシ	ごはん	ごもくだいす ピーナツあえ すましじる	だいす とりにく たまご かつおぶし	さつまあげ わかめ だしこんぶ	こんにやく ピーナツこ	にんじん こまつな しめじ	ごぼう もやし ねぎ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	
10	か	ぎゅうにゅう ぶどう	ごはん	にくどうふ トマト ちゅうかサラダ	ぶたにく わかめ	とうふ ハム	はるさめ	にんじん ねぎ みかんかん	チンゲンサイ トマト	しいたけ きゅうり	ココアミルク ぎゅうにゅう かりんどう
11	すい	ぎゅうにゅう しろいぶせん	ごはん	さかなのケチャップあんかけ きりぼしあえ みそしる	さかな にぼし	うすあげ	かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ	にんじん しめじ きりぼしだいこん ねぎ	すいか	
12	もく	ぎゅうにゅう あおりのおかき	ごはん	おこのみやきらうたまごやき ブロッコリー みそしる	たまご あおりの にぼし	ぶたひきにく あつあげ	こむぎこ	キャベツ ピーマン	たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	ヨーグルト ハーベスト	
13	きん	ぎゅうにゅう プチウエハス	パン	やさしいラーメン にくだんご ゆかりあえ	ぶたにく にくだんご	にくだんご	ちゅうかめん	キャベツ メンマ きゅうり	もやし にんじん ゆかり	コーン ねぎ	ぎゅうにゅう とうもろこし
14	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ		おちゃ おかし	
17	か	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	なつやさいかレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ ぶくしんづけ バナナ	にんじん トマト みかんかん パインかん	なす パプリカ ももかん	ミルク カルシウムあられ
18	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	はっほうさい ナムル オレンジ	ぶたにく えび	いか うずらのたまご	かたくりこ	キャベツ にんじん オレンジ	しいたけ もやし だけのこ きゅうり	ミルク パームクーハン	
19	もく	とうにゅう せんべい	ごはん	さかなのたれつけ ポイルキャベツ トマト みそしる	さかな にぼし		かたくりこ	キャベツ にんじん ねぎ	トマト たまねぎ かぼちゃ えのき	まめびよココア バナナ	
20	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	ほんべん	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん	にんじん ブロッコリー こまつな	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ		パン	フルーツ		おちゃ おかし	
23	げつ	ぎゅうにゅう ついでクッキー	ごはん	さばのみそに トマト ごまあえ かきたまじる	さば たまご だしこんぶ	ちくわ かつおぶし	ごま	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ココアむしパン	
24	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	かぼちゃサンドフライ おひだし とまと みそしる	かぼちゃサンドフライ わかめ	とうふ にぼし		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ トマト	ココアミルク まがりせん	
25	すい	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	さけわかめごはん とりにくのレモンしょうゆ スティックきゅうり すましじる	さけ とりにく だしこんぶ	わかめ とうふ かつおぶし	かたくりこ ふ	レモンかじゅう にんじん	きゅうり ねぎ えのき	オレンジジュース ケーキ	

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう						
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)					
26	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ひやしうどん おなかあえ ポイルウインナー	とりささみ たまご だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし ウインナー	うどん	しいたけ こまつな	ねぎ もやし にんじん	ミルク まるぼうろ	
27	きん	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	チーズオムレツ すのもの ポテトスープ	たまご しらす	チーズ	ごま じゃがいも	コーン パセリ ニラ もやし	にんじん キャベツ たまねぎ えのき	グリーンピース きゅうり えのき	ぎゅうにゅう オレンジ
28	ど	なつまつり									
30	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	マーボードウフ ドレッシングサラダ トマト	とうふ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ だけのこ キャベツ ブロッコリー	オクラ しいたけ きゅうり	にんじん みかんかん トマト	ミルク オールレーズン
31	か	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	とりにくのパーベキューソース ごまあえ すましじる	とりにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	ごま ふ	キャベツ ねぎ	こまつな えのきだけ	にんじん	シューアイス

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



さまざまな体験を通して もっと野菜に親しみましょう

子どもたちは、さまざまな体験を通して食べ物に親しみを感じ、普段は苦手な食べ物でも「食べてみたい」「食べてみようかな」と感じることがあります。子どもたちが、興味ある食べ物を増やし、野菜に親しんでいくためには、一緒に調理をしたり野菜を育てたりする体験を積み重ねていくことが大切です。野菜を育てるのが難しい場合でも、園で栽培されている野菜のことを親子で話題にしたり、スーパーと一緒に買い物に行ったりと、身近に感じさせるといいですね。

一緒に調理をする

野菜を育てる

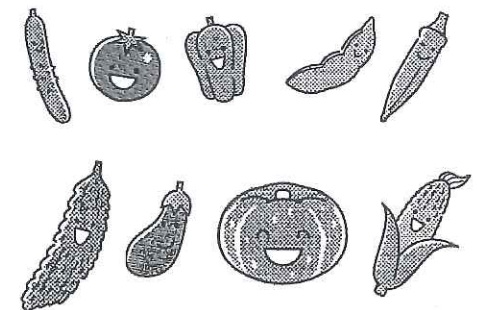


7月7日は七夕です。七夕の行事食には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。今月の給食の献立にも「たなばたそうめん」を提供します。「そうめん」は、単品で食べてもおいしい麺類ですが、それだけでは栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材を工夫して、バランスよく食べることを心掛けましょう。



旬の夏野菜

夏に旬を迎える夏野菜には、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なすやえだまめ、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のままでも手軽に食べれ、暑い時期の水分補給にも役立ちます。他にもビタミンや無機質などを多く含む野菜がたくさんあります。



やさしいなまえ わかるかな？