



7月 給食だより

2021.7
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課



なつやさい
みたことか
あるかな？

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	からだをつくる(あか)		ない		ちようしをととのえる(みどり)	
1	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いわしのうめに おかかあえ コンソメスープ トマト	からだをつくる(あか) いわし かつおぶし ハム	ちからのもと(き) じゃがいも	ちようしをととのえる(みどり) こまつな たまねぎ キャベツ コーン	もやし にんじん	ぎゅうにゅう チーズおかし	
2	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	オムレツ ジャーマンポテト トマト みそしる	たまご わかめ	ベーコン にぼし	ほうれんそう トマト だいこん	たまねぎ なめこ ねぎ	ぎゅうにゅう クッキー	
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
5	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	さかなのムニエル きりぼしあえ みそしる オレンジ	さかな わかめ	あつあげ にぼし	こむぎこ バター じゃがいも	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし オレンジ	ココアミルク はいがスティック
6	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	うまに レモンあえ トマト	とりにく もめんどうぶ	さつまあげ	じゃがいも	ごぼう いんげん レモンじる	れんこん きゅうり	ぎゅうにゅう トマトむしパン

☆多 たなばた こんだて ☆多											
7	すい	ぎゅうにゅう サラダおかし	パン	たなばたそうめん じゃがいもそぼろに トマト	かまぼこ かつおぶし とりにく	たまご だしこんぶ	そうめん じゃがいも かたくりこ	しいたけ にんじん	オクラ たまねぎ	トマト グリーンピース	ミルク たなばたゼリー
8	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	かぼちゃサンドフライ キャベツのおひだし ぶたじる	かぼちゃサンドフライ ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにゃく	もやし にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	キャベツ ごぼう	ミルク ハーベスト	
9	きん	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	おこみやき スティックきゅうり トマト ポテトスープ	たまご あおのり	ぶたひきにく にぼし	こむぎこ じゃがいも	キャベツ ピーマン コーン	たまねぎ きゅうり パセリ	にんじん トマト	ぎゅうにゅう バナナ
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
12	げつ	ぎゅうにゅう ほしたべ	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ かぼちゃ ふくしんづけ バナナ	にんじん トマト いんげん ももかん	なす いんげん ももかん	ヨーグルト ジョイ てつりウエハス	
13	か	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	いりたまご スティックきゅうり トマト みそしる	たまご あつあげ	とりにく にぼし	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	しいたけ きゅうり しめじ	たまねぎ トマト えのきだけ	ミルク バームクーヘン	
14	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ えだまめ	どうぶ	あいびきにく かたくりこ	ねぎ しいたけ ちくわ	しょうが にんじん えだまめ	だけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
15	もく	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	さかなのマリネ ブロッコリー トマト みそしる	さかな どうぶ	わかめ にぼし	かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン えのきだけ	ずいか チーズキッス		
16	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ひやしうどん ポイルウイナー しらすあえ	とりにく たまご だしこんぶ しらす	かまぼこ かつおぶし ウイナー	うどん	しいたけ キャベツ	ねぎ もやし きゅうり にんじん	ミルク ビスケット	
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	

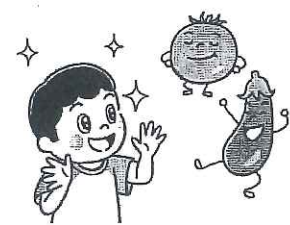
アレルギーフリー のひ											
19	げつ	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	とりにく ごまあえ すましじる	とりにく やわらか かつおぶし	ちくわ だしこんぶ	ごま	しょうが にんじん	キャベツ しいたけ	きゅうり ほうれんそう	とうにゅう とうもろこし
20	か	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	パン	やきそば アスパラツナあえ みそしる	ぶたにく あつあげ	ツナ にぼし	やきそばめん	キャベツ ピーマン ほうれんそう	にんじん アスパラ	もやし たまねぎ	ミルク ひじきスティック
21	すい	ぎゅうにゅう あまからせんべい	ごはん	わかめごはん とんかつ ゆかりあえ ほしのこじる	わかめ たまご かつおぶし だしこんぶ	ぶたにく かつおぶし	こむぎこ パンこ かたくりこ	キャベツ オクラ	きゅうり にんじん	ゆかり ねぎ	やさしいジュース ケーキ
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
26	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	ちくぜんに こまつなごまあえ トマト	とりにく たまご	さつまあげ	さといも ごま	ごぼう いんげん トマト	にんじん こまつな	れんこん しめじ	ココアミルク ごませんべい

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	からだをつくる(あか)		ない		ちようしをととのえる(みどり)	
27	か	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	カップエッグ フライドポテト にんじんのあまに みそしる	たまご とうぶ	ベーコン にぼし	じゃがいも	こまつな にんじん えのきだけ	コーン あおな ねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
28	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきそば おひだし だいこんのそぼろあん トマト	さかな だしこんぶ	かつおぶし とりにく	かたくりこ	キャベツ だいこん	こまつな にんじん コーン トマト	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
29	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	やさしいラーメン しゅうまい スティックきゅうり	ぶたにく しゅうまい	ちゅうかめん		キャベツ だけのこ きゅうり	もやし にんじん コーン ねぎ	アイスクリーム
30	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	ナスとぶたにくのみそいため ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうぶ かつおぶし	こまあぶら かたくりこ ぶ	なす にんじん トマト	ピーマン しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
31	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

※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。

今が旬! 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜を夏野菜と言い、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。夏野菜は水分が豊富で、汗をかくと水分を失いがちな夏にはぴったりな食材です。また、旬の野菜はおいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



野菜を食べやすくするポイント

皮やたねをとりぞく
皮やたねが口の中に残るのが苦手な場合は、湯むきにしたり、たねを取ってあげましょう

油でゆっくり炒める
油を使って、弱火でじっくり炒めると、甘味やうまみが出て食べやすくなります

繊維にそって切る
ピーマンなどは、繊維にそって切ると苦みが出にくくなります

肉などと一緒に調理
肉やベーコンなど、うまみのある食材と組み合わせると、苦みや青臭さを感じにくくなります

~夏バテ予防のポイント~

夏バテの予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。早ね、早起き、朝ごはんを合言葉に家族そろって、元気にすごしましょう。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみるのもよいでしょう。



ミニトマトは **小さな実** に **栄養が詰まっています**

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。

一口サイズで食べやすいから、忙しい朝食におすすめ!