

# 7月給食だより

2016.7  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

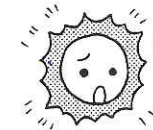
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう		ちようしをとのえる(みどり)		
1	きん	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	あつやきたまご ブロッコリー スパゲティソテー コンソメスープ	たまご	スパゲティ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン	ミルク バームクーヘン	
2	ど	パン	パン	ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ クラッカー	
4	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ぶたにくみそいため ポイルキャベツ ミニトマト かつおぶし	ぶたにく とうふ かつおぶし	わかめ だしこんぶ	いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	ミルク えびせんべい	
5	か	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきざかな ごもくきんぴら トマト みそしる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	しらたき いりごま	フルーツポンチ	
6	すい	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	なつやさいかきあげ ナムル かきたまじる	ウイナー やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ	ごむぎこ	シャーベット	
7	もく	ぎゅうにゅう ルーベラ	パン	たなばたそうめん さざなみあえ オレンジ	とりささみ かつおぶし うずらたまご	かまぼこ だしこんぶ さざなみ	そうめん	オレンジジュース たなばたゼリー	
8	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	スクランブルエッグ ふかしもち そくせきづけ みそしる	たまご しおこんぶ にぼし	ベーコン とうふ	じゃがいも たまごふ	ココアミルク カルシウムおかし	
9	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 ビスケット	
11	げつ	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	ごもくだいす ピーナツあえ みそしる	だいす とりにく わかめ	さつまあげ あつあげ にぼし	こんにやく ピーナツこ じゃがいも	ミルク ばかうけ	
12	か	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	やきそば とうもろこし コンソメスープ スモールパン	ぶたにく はんぺん	やきそばめん	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな パインかん	ココアミルク ぼたぼたやき	
13	すい	ぎゅうにゅう あおのりかきもち	ごはん	さかなのクチャップあんかけ きりほしあえ みそしる	さかな とうふ	わかめ にぼし	かたくりこ	すいか	
14	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	いりとうふ ブロッコリー ミニトマト わかめスープ	とうふ たまご ちくわ	とりひきにく わかめ	しらたき	ぎゅうにゅう ココアおしパン	
15	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ ワナンスープ	ぶたにく かまぼこ	ちくわ	すりごま ワナタン	ヨーグルジョイ まるぼうろ	
16	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 バームクーヘン	
19	か	ぎゅうにゅう あまからせんべい	ごはん	なつやさいかレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	ココアミルク ひじきスティック	
20	すい	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さばのみぞれに やさしいソテー みそしる	さばのみぞれに とうふ	ベーコン にぼし	キャベツ もやし えのき ねぎ	ぎゅうにゅう てつりプリン	
21	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ひやしうどん おかかあえ ポイルウイナー	とりささみ たまご だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし ウイナー	うどんめん	シューアイス	
22	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	うめごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ ほしのこじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ はんぺん かつおぶし	とりにく たまご とうふ	いりごま ごむぎこ かたくりこ	やさしいジュース ケーキ	
23	ど	なつまつり							
25	げつ	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	チーズオムレツ なつとうあえ コンソメスープ	たまご なつとう にぼし	チーズ わかめ	じゃがいも	ココアミルク ぱりんこ	

ひ	ようび	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		ちようしをとのえる(みどり)		
26	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのムニエル しおきゅうり トマト きのこのスープ	さかな とうふ	ごむぎこ	きゅうり トマト えのき たまねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ	
27	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	かぼちゃサンドフライ おひたし ぶどう かきたまじる	かぼちゃサンドフライ たまご やわらか だしこんぶ かつおぶし		にんじん しいたけ ほうれんそう ぶどう	ミルク しろいふうせん	
28	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさしいラーメン あじつきにくだんご ゆかりあえ	ぶたにく あじつきにくだんご	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ きゅうり	おちゃ とうもろこし	
29	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ ミニトマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ みかんかん	ミルク はらじゆくドッグ
30	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 クラッカー	

※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。



暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

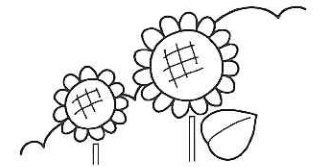


## 夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



## 夏ばてを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

# 7月給食だより

2016.7  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

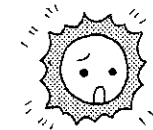
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう			おやつ			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)					
1	きん	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	あつやきたまご ブロッコリー スパゲティソテー コンソメスープ	たまご	スパゲティ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン	ミルク バームクーヘン			
2	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ クラッカー			
4	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ぶたにくみそいため ポイルキャベツ ミニトマト すましじる	ぶたにく とうふ かつおぶし	わかめ だしこんぶ	いんげん たまねぎ ねぎ モニトマト しいたけ	ミルク えびせんべい			
5	か	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきそば ごちくきんぴら トマト みそしる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	しらたき いりごま	にんじん トマト ごぼう なす ピーマン たまねぎ	フルーツポンチ		
6	すい	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	なつやさいかきあげ ナムル かきたまじる	ウインナー やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ	ごむぎこ	コーン もやし にんじん	オクラ きゅうり しいたけ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう	シャーベット
7	もく	ぎゅうにゅう ルーベラ	パン	たなばたそうめん さざなみあえ オレンジ	とりさきみ かつおぶし うずらたまご	かまぼこ だしこんぶ さざなみ	そうめん	しいたけ キャベツ	にんじん きゅうり オクラ オレンジ	オレンジジュース たなばたゼリー	
8	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	スクランブルエッグ ぶかしもち そくせきづけ みそしる	たまご しおこんぶ にぼし	ベーコン とうふ	じゃがいも たまごふ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ねぎ	ココアミルク カルシウムおかし		
9	ど	パン	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 ビスケット			
11	げつ	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	ごちくだいす ピーナツあえ みそしる	だいす とりにく わかめ	さつまあげ あつあげ にぼし	こんにやく ピーナツこ じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん キャベツ	ミルク ばかうけ		
12	か	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	やきそば とうもろこし コンソメスープ スモールパン	ぶたにく はんぺん	やきそばめん	キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ パインかん	ココアミルク ぼたぼたやき			
13	すい	ぎゅうにゅう あおりのかきもち	ごはん	さかなのクチャップあんかけ きりほしあえ みそしる	さかな とうふ	わかめ にぼし	かたくりこ	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ	きりほしだいこん すいか		
14	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	いりとうふ ブロッコリー ミニトマト わかめスープ	とうふ たまご ちくわ	とりひきにく わかめ	しらたき	しいたけ グリーンピース ねぎ	にんじん ブロッコリー えのき	たまねぎ ミニトマト	ぎゅうにゅう ココアおしパン
15	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ ワフルスープ	ぶたにく かまぼこ	ちくわ	すりごま ワフタン	しょうが にんじん もやし	キャベツ たまねぎ	きゅうり ねぎ	ヨーグルジョイ まるぼうろ
16	ど	パン	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 バームクーヘン			
19	か	ぎゅうにゅう あまからせんべい	ごはん	なつやさいカレー 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 ぶくじんづけ ももかん バナナ	にんじん トマト パインかん みかんかん	なす あか・きパプリカ	ココアミルク ひびきスティック
20	すい	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さばのみぞれに やさいソテー みそしる	さばのみぞれに とうふ	ベーコン にぼし		キャベツ ピーマン ごまつな ねぎ	もやし えのき にんじん	コーン にんじん	ぎゅうにゅう てつりプリン
21	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ひやしうどん おつかあえ ポイルウインナー	とりさきみ たまご だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし ウインナー	うどんめん	しいたけ ごまつな	ねぎ もやし	きゅうり にんじん	シューアイス
22	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	うめごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ ほしのこじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ はんぺん かつおぶし	とりにく たまご とうふ	いりごま ごむぎこ かたくりこ	うめほし オクラ	にんじん	キャベツ	やさいジュース ケーキ
23	ど	なつまつり									
25	げつ	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	チーズオムレツ なつとうあえ コンソメスープ	たまご なつとう にぼし	チーズ わかめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	ねぎ ごまつな		ココアミルク ぱりんこ

ひ	ようび	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			おやつ			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)					
26	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのムニエル しおきゅうり トマト きのこのスープ	さかな とうふ	ごむぎこ	きゅうり トマト えのき たまねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ			
27	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	かぼちゃサンドフライ おひたし ぶどう かきたまじる	かぼちゃ たまご やわらか だしこんぶ かつおぶし		にんじん しいたけ ほうれんそう ぶどう	ミルク しろいふうせん			
28	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさいラーメン あじつきにくだんご ゆかりあえ	ぶたにく あじつきにくだんご	ちゅうかめん	キャベツ もやし コーン ねぎ	おちゃ とうもろこし			
29	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ ミニトマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ みかんかん	にんじん きゅうり ミニトマト	たけのこ キャベツ	ミルク はらじゆくドッグ
30	ど	パン	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 クラッカー			

※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。



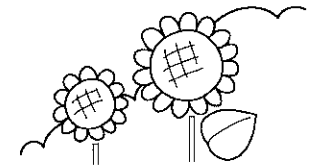
暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



## 夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



## 夏ばてを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

# 7月給食だよ

2016.7  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

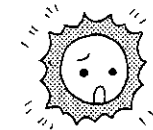
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう		ちようしをどとのえる(みどり)		
1	きん	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	あつやきたまご ブロッコリー スパゲティソース コンソメスープ	たまご	スパゲティ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン	ミルク バームクーヘン	
2	と	パン	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ クラッカー	
4	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ぶたにくみそいため ポイルキャベツ ミニトマト かつおぶし	ぶたにく とうふ かつおぶし	わかめ だしこんぶ	いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	ミルク えびせんべい	
5	か	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきざかな ごちくきんぴら トマト みそしる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	しらたき いりごま	フルーツポンチ	
6	すい	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	なつやさいかきあげ ナムル かきたまじる	ウインナー やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ	ごむぎこ	シャーベット	
7	もく	ぎゅうにゅう ルーベラ	パン	たなばたそうめん さざなみあえ オレンジ	とりささみ かつおぶし うずらたまご	かまぼこ だしこんぶ さざなみ	そうめん	オレンジジュース たなばたゼリー	
8	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	スクランブルエッグ ぶかしもち そくせきづけ みそしる	たまご しおこんぶ にぼし	ベーコン とうふ	じゃがいも たまごふ	ココアミルク カルシウムおかし	
9	と	パン	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 ビスケット	
11	げつ	ぎゅうにゅう サブシ	ごはん	ごちくだいす ピーナツあえ みそしる	だいす とりにく わかめ	さつまあげ あつあげ にぼし	こんにゃく ピーナツこ じゃがいも	ミルク ばかうけ	
12	か	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	やきそば とうもろこし コンソメスープ スモールパン	ぶたにく はんぺん	やきそばめん	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな パインかん	ココアミルク ぼたぼたやき	
13	すい	ぎゅうにゅう あおりのかきもち	ごはん	さかなのクチャあんなかけ きりほしあえ みそしる	さかな とうふ	わかめ にぼし	かたくりこ	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ きりほしだいこん	すいか
14	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	いりとうふ ブロッコリー ミニトマト わかめスープ	とうふ たまご ちくわ	とりひきにく わかめ	しらたき	しいたけ グリーンピース ねぎ	ぎゅうにゅう ココアおしるし
15	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまあえ ワタンスープ	ぶたにく かまぼこ	ちくわ	すりごま ワタタン	しょうが にんじん もやし	ヨーグルト まるぼうろ
16	と	パン	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 バームクーヘン	
19	か	ぎゅうにゅう あまからせんべい	ごはん	なつやさいカレー 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 ぶくじんづけ ももかん バナナ	ココアミルク ひびきスティック
20	すい	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さばのみぞれに やさいソース みそしる	さばのみぞれに とうふ	ベーコン にぼし	キャベツ ピーマン こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
21	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ひやしうどん おつかあえ 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	うどんめん	しいたけ ごまつな ねぎ もやし	シューアイス
22	きん	ぎゅうにゅう どんがりコーン	ごはん	うめごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ ほしのこじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ はんぺん かつおぶし	とりにく たまご とうふ	いりごま ごむぎこ かたくりこ	うめほし オクラ	やさいジュース ゲーキ
23	と	なつまつり							
25	げつ	ぎゅうにゅう もちかん	ごはん	チーズオムレツ なつとうあえ コンソメスープ	たまご なつとう にぼし	チーズ わかめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	ココアミルク ぱりんこ

ひ	ようび	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		ちようしをどとのえる(みどり)		
26	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのムニエル しおきゅうり トマト きのこのスープ	さかな とうふ	ごむぎこ	きゅうり トマト えのき たまねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ	
27	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	かぼちゃサンドフライ おひたし ぶどう かきたまじる	かぼちゃサンドフライ たまご やわらか だしこんぶ かつおぶし		にんじん しいたけ ほうれんそう ぶどう	ミルク しろいふうせん	
28	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさいラーメン あじつきにくだんご ゆかりあえ	ぶたにく あじつきにくだんご	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ きゅうり	おちゃ とうもろこし	
29	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ ミニトマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ みかんかん	ミルク はらじゆくドッグ
30	と	パン	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 クラッカー	

※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。



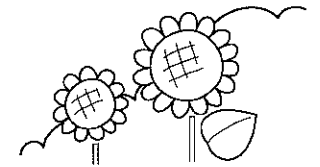
暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



## 夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



## 夏ばてを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。