

7月給食だより

2019.7
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	からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)		
1	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムエラス	ごはん	とりにくの パーキューソース 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 たまねぎ	こまつな えのきだけ	にんじん	ココアミルク ばかうけ
2	か	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ごはん	はっほうさい ナムル オレンジ	ぶたにく えび	いか たまご	かたくりこ ごまあぶら	キャベツ にんじん オレンジ	しいたけ もやし	たけのこ きゅうり	ミルク パームクーヘン
3	すい	ぎゅうにゅう やさいスティック	ごはん	あつやきたまご ブロッコリー スパゲティソテー みそじる	たまご	うすあげ	スパゲティー じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ	にんじん	シャベット	
4	もく	ぎゅうにゅう とうぶつっこ	パン	たなはたうどん 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	そらめん	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	ぎゅうにゅう たなはたゼリー
5	きん	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	なつやさいかきあげ スティックきゅうり ワントンスープ	ウインナー たまご	だいず ぶたにく	こむぎこ ワントン	コーン たまねぎ ねぎ	オクラ きゅうり もやし	かぼちゃ にんじん	ミルク バナナ
6	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
8	げつ	ぎゅうにゅう つわりウエハス	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 すまし汁	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	なす にんじん トマト	ピーマン しょうが えのきだけ	たまねぎ ブロッコリー こまつな	ココアミルク うすやきせんべい
9	か	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	ごもくだいず ピーナツあえ かきたまじる	だいず 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	こぼろ もやし たまねぎ	いんげん キャベツ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
10	すい	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	おこのみやきふらたまごやき スティックきゅうり みそじる	たまご あおのり 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 きゅうり	にんじん ほうれんそう	ヨーグルト ハーベスト
11	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やさいらーめん あじつきにくだんご ゆかりあえ	ぶたにく	にくだんご	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ きゅうり	もやし にんじん ゆかり	コーン ねぎ	ミルク ひじきスティック
12	きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのケチャップあんかけ きりほしあえ みそじる	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	きりほしだいこん ねぎ	ミルク バナナ
13	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
14	か	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	にくとうふ 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 ごまあぶら	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 かりんとう
17	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	やながわもどき おひだし オレンジ	ぶたにく たまご	こうやどとうふ		こぼろ いんげん オレンジ	たまねぎ もやし	にんじん こまつな	ぎゅうにゅう ココアおしぼん
18	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やきそば ブロッコリー きのこスープ	ぶたにく	ハム	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのき	にんじん ブロッコリー しいたけ	もやし しめじ たまねぎ	ぎゅうにゅう とうもろこし
19	きん	とうにゅう こざかなせんべい	ごはん	さかなのたれつけ ポイルキャベツ トマト みそじる	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 こめタルト
20	ど	なつまつり									
22	げつ	ぎゅうにゅう つわりクッキー	ごはん	マーボー豆腐 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 ただのこ キャベツ コーン	オクラ しいたけ きゅうり トマト	しょうが にんじん みかんかん	ミルク オールレーズン
23	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 トマトビュレ ももかん	にんじん トマト ぶくしんづけ バナナ	なす パプリカ みかんかん パインかん	ミルク かきもち
24	すい	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	やきざかな ひじきに みそじる	さかな ちくわ とうふ	ひじき うすあげ にぼし		いんげん たまねぎ	いんげん キャベツ	こまつな	ぎゅうにゅう てづくりプリン

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	からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)		
25	もく	ぎゅうにゅう のりせんべい	ごはん	さけわかめごはん とりにくのしモンじゃゆ スティックぎゅうり すましじる	とりにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ ふ	キャベツ たまねぎ	こまつな えのき	にんじん	やさいジュース ケーキ
26	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	うどん おかかあえ ポイルウインナー	とりにく たまご だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし ウインナー	めん	しいたけ こまつな たまねぎ	ねぎ もやし	きゅうり にんじん	ミルク まるぼうろ
27	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
29	げつ	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 トマト みそじる	かぼちゃ とうふ わかめ にぼし			にんじん なめこ	キャベツ たまねぎ	トマト	ココアミルク カルシウムあられ
30	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	チーズオムレツ あますあえ ポテトスープ	たまご しらす	チーズ	こま じゃがいも	にんじん パセリ にら もやし	コーン キャベツ たまねぎ	グリーンピース きゅうり えのき	すいか
31	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さばのみそに じゃがいものきんぴら ほしのこじる	さば だしこんぶ	たまご かつおぶし	じゃがいも こま	にんじん しめじ	いんげん たまねぎ	オクラ	アイスクリーム

※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。



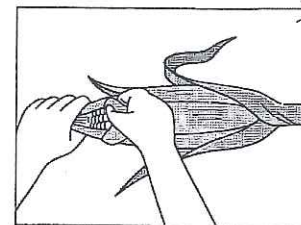
つぶつぶおいしいとうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜です。とうもろこしは、野菜の中ではエネルギー量が高く、糖質や食物繊維を多く含みます。糖質は体を動かすエネルギーになり、食物繊維は便秘の予防や解消に役立ち、夏のおやつにも適した食べ物です。

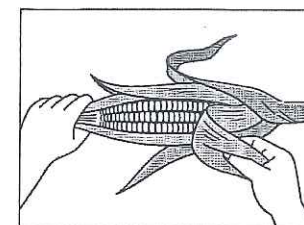
また、とうもろこしの皮むきはとても簡単なので、子どもと一緒にぜひ体験してみてください。



どうぐをつかわなくてもかわをむくことができるよ



かわの はしを つまんで ひっぱると



かわが むけるよ

子どもの水分補給について

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。水分補給に適している飲み物は、水や麦茶などです。胃に負担をかけないためにも、一度に大量の水分はとらないようにしましょう。また、子どもが欲しがる甘い飲み物には注意が必要です。水分補給の観点からは、甘さは必要ありません。知らないうちに取りすぎていたということが無いようにしましょう。

ヨーグルトドリンク	オレンジジュース	スポーツドリンク	麦茶
砂糖相当量 角砂糖 約9個 (約33g)	砂糖相当量 角砂糖 約6個 (約22g)	砂糖相当量 角砂糖 約3.5個 (約13g)	砂糖相当量 角砂糖 0個 (0g)

コップ1杯当たりどのくらい砂糖が含まれているの？