

7月給食だよ

2020.7
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		ぎゅうしょく						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう		ないよう		
				からだをつくる(あか)		ちようしをととのえる(みどり)				
1	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いわしのうめに おなかあえ コンソメスープ トマト	いわしのうめに かつおぶし ハム	ちからのもと(き) じゃがいも	こまつな たまねぎ キャベツ コーン	もやし にんじん にんじん	ミルク チーズおかし	
2	もく	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	ごもくまめ ブロッコリー トマト みそしる	だいずみずに とりにく にぼし	こんにやく	にんじん ブロッコリー ごまつな	ごぼう トマト だいこん	ミルク こつぶっこ	
3	きん	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	にくだんごのケチャップに こぶきいも トマト はるさめスープ	ひきにく たまご	ぎゅうにゅう	パンこ じゃがいも はるさめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン	まめびよ カルシウムせんべい	
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし	
6	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	さかな わかめ	あつあげ にぼし	ごむぎこ バター じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	ココアミルク やさしいスティック	
たなばた こんだて										
8	すい	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	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 とりひきにく	たまご だしこんぶ 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	
9	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	うまに レモンあえ トマト	とりにく うずら卵	さつまあげ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん レモンかじゅう トマト	ぎゅうにゅう トマトむしばん	
10	きん	ぎゅうにゅう カルテツスティック	ごはん	かほちやサンドフライ キャベツのおひたし ぶたじる	かほちやサンドフライ ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにやく	もやし にんじん だいこん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう	ヨーグルジョイ ハーベスト	
11	ど		パン	おこのみやきふうたまごやき 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	ごむぎこ じゃがいも	キャベツ ピーマン コーン	ミルク バナナ	
13	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし	
14	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	なつやさいカレー 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 かほちや トマトピューレ ももかん バナナ	にんじん トマト ぶくしんづけ みかんかん パインかん	ミルク てつりウエハス	
15	すい	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	いのりたまご スティックきゅうり トマト みそしる	たまご あつあげ	とりひきにく 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 えのきだけ	ミルク バームクーヘン	
16	もく	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ スティックきゅうり	豆腐 ちくわ	あひびきにく	かたくりこ	ねぎ しょうが にんじん キャベツ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
17	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	パン	さかなのマリネ ブロッコリー トマト みそしる	さかな とうふ	わかめ にぼし	かたくりこ	にんじん ブロッコリー ねぎ	すいか	
18	ど		パン	ひやしうどん ポイルウイナー しらすあえ	とりさきみ 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	
20	げつ	とうにゅう ばりんこ	ごはん	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし	
アレルギーフリー のひ										
21	か	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	パン	とりにくとりやき 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
22	すい	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	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
25	ど		パン	さけわかめごはん とんかつ ゆかりあえ ほしのこじる	さけ ぶたにく	わかめ たまご かつおぶし	ごむぎこ 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
27	げつ	ぎゅうにゅう プチウエハス	ごはん	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし	
28	か	ぎゅうにゅう おとつと	ごはん	ちくぜんに こまつなごまあえ トマト	とりにく さつまあげ たまご	ちからのもと(き) ごま	ごぼう にんじん れんこん きゅうり	ミルク ココアミルク		
29	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	たまご とうふ	ベーコン にぼし	じゃがいも	コーン ごまつな	にんじん えのきだけ	ぎゅうにゅう バナナ	
30	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	やきざかな おひたし だいこんのそぼろあん トマト	さかな かつおぶし	とりひきにく だしこんぶ	かたくりこ	キャベツ ごまつな コーン トマト	ミルク クリームコロン	
31	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし	
31	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	とうふ かつおぶし	ごまあぶら かたくりこ ぶ	なす にんじん しょうが ねぎ	ピーマン 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

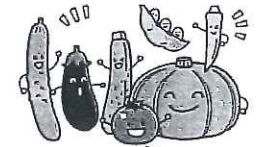
※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



見て・味わって 夏野菜を楽しみましょう

夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり調理をしたりして話題にしてみてください。

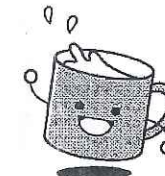


野菜は、色も形もさまざまで、切った断面もそれぞれ特徴があります。機会があれば、ご家庭で料理を作る時に、野菜の断面を見せて、お話しをしてあげましょう。

こまめな水分補給が大切です！

水分補給の基本は、のどがかわく前にすこしずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。外遊びの時は水筒を持参して、こまめに飲むようにお子さんに声をかけてあげましょう。

日常では水や麦茶などで十分です。糖分の多い炭酸飲料やジュース類は、水分補給に向かないので、注意しましょう。



食中毒に注意！！



じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の条件が揃い、食中毒が増えます。食中毒を防ぐためには、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。石けんを使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。