



8月 給食だより

2021.8
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

※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。

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	からだをつくる(あか)			ないよう				
		こんだてめい		ないよう							
				からだをつくる(あか)			ないよう				
2	げつ	ぎゅうにゅうゆきのやど	ごはん	とりにく きゅうりのサラダ みそしる パイン	とりにく あつあげ にぼし	かたくりこ じゃがいも	キャベツ パイナップル たまねぎ	きゅうり マーメレード たまねぎ	にんじん たまねぎ	すいか	
3	か	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	なつやさいカレー ぶくしんづけ コールスロー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	にんじん トマト キャベツ	なす いんげん ぶくしんづけ	アイスクリーム	
4	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	キャロットオムレツ ごまあえ すましじる	たまご とうふ かつおぶし	ちくわ はんぺん だしこんぶ	ごま ふ	にんじん きゅうり	パセリ みつば キャベツ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	
5	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレッシュサラダ	だいたみず シューマイ	ぶたにく	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	ヨーグルト ヨーグルト まがりせんべい	
6	きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	ゆきそば ブロッコリー たまごトマトのスープ	ぶたにく とうふ	たまご	ゆきそばめん	キャベツ ピーマン トマト	にんじん ブロッコリー たまねぎ にら	ミルク ハッピーターン	
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし	
10	か	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さばのおろしに なつやさいのみそいため トマト みそしる	さば わかめ	とうふ にぼし	ごまあぶら	だいこん たまねぎ トマト ねぎ	なす パプリカ もやし にんじん	ココアミルク ムーンライト	
11	すい	ぎゅうにゅう クリームサンド ウエハス	ごはん	ハムかつ ポイルキャベツ トマト コンクリームスープ	ハムカツ	ぎゅうにゅう		キャベツ トマト パセリ	たまねぎ	ミルク まるぼうろ	
12	もく	ぎゅうにゅう フレッシュパイ	パン	ひやしうどん ぎょうざ しらすあえ	とりささみ たまご だしこんぶ しらすぼし	かまぼこ かつおぶし ぎょうざ	うどん ごま	しいたけ ほうれんそう	ねぎ にんじん	きゅうり	ぎゅうにゅう なんこくおしぼん
13	きん	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 にんじんのあまに みそしる	たまご とうふ	とりにく にぼし		にんじん えのき たまねぎ	しいたけ きゅうり ねぎ	しめじ	ミルク バナナ
14	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセイジ	ぎゅうにゅう ソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし	
16	げつ	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	オクラひまわり あますあえ ぶどう	もめんとうふ	ぶたにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ キャベツ ぶどう	しょうが にんじん きゅうり	たけのこ オクラ みかん	ミルク とうもろこし
17	か	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	さかなのムニエル さざなみあえ コンソメスープ	さかな	さざなみ	ごまぎこ バター	キャベツ もやし	にんじん たまねぎ	ごまつな	ココアミルク バームクーヘン
18	すい	ぎゅうにゅう みかんかん	パン	なすいりツナポリアン スティックきゅうり トマト ねばねばスープ	ツナ		スパゲティ	にんじん なす しいたけ	たまねぎ きゅうり オクラ	ピーマン トマト コーン	ココアミルク クッキー
アレルギーフリー のび											
19	もく	とうにゅう サラダおかき	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー こぶきいも すまし汁	ぶたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	ごまぎこ じゃがいも ふ	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー ねぎ	パプリカ	とうにゅう アップルコンポート
20	きん	ぎゅうにゅう のりせんべい	ごはん	ちくわのいそべあけ おひたし トマト にくじゃが	ちくわ あおのり	たまご ぶたにく	ごまぎこ じゃがいも つきこんにゃく	キャベツ たまねぎ	にんじん いんげん	トマト	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ			おちゃ おかし
23	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	あつやきたまご ナムル みそしる	たまご あつあげ にぼし	かにかま わかめ	ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん	きゅうり たまねぎ	キャベツ	ミルク こつぶっこ
24	か	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	うめごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ すましじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ かつおぶし	とりにく たまご	ごま かたくりこ	キャベツ うめぼし	にんじん えのき	ごまつな しいたけ	りんごジュース ケーキ
25	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ゆきざかな きりぼしあえ とうがんのみそしる トマト	さかな にぼし	うすあげ		ごまつな とうがん	にんじん しめじ	きりぼしだいこん トマト	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン

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	からだをつくる(あか)			ないよう			
		こんだてめい		ないよう						
				からだをつくる(あか)			ないよう			
26	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すぶた ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	かたくりこ じゃがいも ふ	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうが ブロッコリー えのきだけ	ぎゅうにゅう なし
27	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	ラーメン チキンナゲット トマト	ぶたにく	チキンナゲット	ちゅうかめん	キャベツ ねぎ コーン	にんじん メンマ トマト	ミルク へムてつり クッキー
28	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセイジ	ぎゅうにゅう ソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし
30	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	さかなのてりやき カルシウムあえ トマト みそしる	さかな わかめ	ちりめんじゃこ にぼし	じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	にんじん	ミルク ビスコ
31	か	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	ぶたにく きゅうり みそしる	ぶたにく とうふ		バター	かぼちゃ きゅうり ねぎ	たまねぎ だいこん にんじん	ミルク ばかうけ



のどがかわく前に水分補給!



水分補給の基本は、少量をこまめにです。のどがかわいたときには、脱水が始まっています。子どもの場合は、遊びに夢中になってしまうので、こまめに声掛けをして休憩をとり、水分補給をしましょう。

～飲料を持ち歩く時の注意～

直接口をつけて飲むペットボトル飲料は、口腔内の細菌が中に入り飲料を汚染します。気温や湿度が高い時には細菌が増殖しやすく、糖分の多い果汁飲料や炭酸飲料などは細菌の栄養になるものが多いため、より増殖します。開封後は、できるだけ短時間で飲み切る、炎天下に置いたままにしないなど注意しましょう。

水筒は、飲み口やゴムパッキンなどをよく洗い、必要に応じて漂白などで消毒すると、より衛生的です。

ジュースや乳酸菌飲料を飲む時は……

普段の水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースや乳酸菌飲料は、糖分が多く含まれているため、だらだら飲むとむし歯の原因になったり、食事の妨げになったりします。ジュースや乳酸菌飲料は、量や時間を決めてとるようにします。

公式キッチン(クックパッド)を開始しました!

滑川市が行った食育に関するアンケートでは、朝食を摂る人の値は高いのですが、バランスの摂れた食事内容を実践している人の割合は、低い水準にあります。

そこで、より多くの方々に毎日の献立の参考にさせていただくため、クックパッドを通じて献立を配信いたします。

- ・朝でも簡単にできるメニュー
- ・学校給食の人気メニュー
- ・地場産食材を利用したメニューなど

今後随時提案していきますので、どうぞご利用ください。



【公式キッチンの読み取り方法】

右のQRコードを読み取って、滑川市のクックパッド公式キッチンをチェック

(<https://cookpad.com/recipe/list/45526940>)

