

7月 給食だより

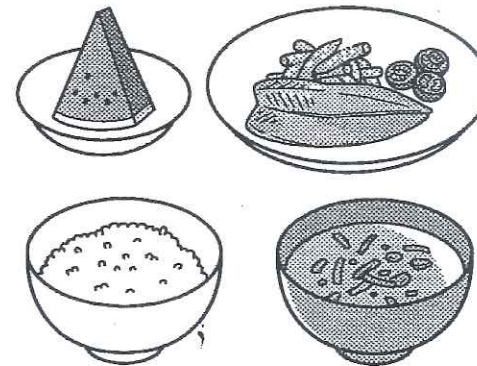
2023.7
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

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)	ちからのせと(せ)	ちようしをとのえる(みどり)			
1	ど		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			
2	にち										
3	げつ	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 ふ	なす にんじん トマト	ピーマン しょうが ねぎ	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
4	か	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリーサラダサラダ みそじる オレンジ	たら わかめ	あつあげ にぼし	ごむぎこ バター じゃがいも	オレンジ きゅうり	ブロッコリー ねぎ	にんじん	ココアミルク はいがスティック
5	すい	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	にくとうふ レモンあえ トマト	ぶたにく	とうふ		にんじん ねぎ レモンじる	チンゲンサイ だいこん トマト	しいたけ きゅうり	ぎゅうにゅう トマトおしぼん
6	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 キャベツのおひたし 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 ごんにゃく	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 カルシウムウエハス
★※ たなはだ こんだて ★※											
7	きん	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	パン	たなはだそうめん ほしがたハンバーグ はりほりあえ	かまぼこ かつおぶし ハンバーグ	たまご だしこんぶ	そうめん	しいたけ きりほしたいこん にんじん	オクラ ほうれんそう	トマト キャベツ	ミルク セタゼリー
8	ど		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
9	にち										
10	げつ	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	なつやさいかカレー 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 トマトピューレ ももかん	にんじん トマト ふくしんづけ バナナ	なす いんげん みかんかん パイナップル	ヨーグルト ジョイ オールシーズン
11	か	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば アスパラツナあえ みそじる	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	ココアミルク マリービスケット
12	すい	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	オムレツ ジャーマンポテト トマト みそじる	たまご わかめ	ベーコン にぼし	じゃがいも	ほうれんそう だいこん	たまねぎ なめこ ねぎ	パセリ にんじん	ミルク バームクーヘン
13	もく	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	とうふ ちくわ	ひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ えだまめ	しょうが にんじん	たけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
14	きん	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 みそじる	たら 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	たまねぎ トマト	ピーマン えのきだけ	すいか
15	ど		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
16	にち										
17	げつ										
18	か	ぎゅうにゅう ついでクッキー	ごはん	いりたまご スティックきゅうり トマト みそじる	たまご あつあげ	とりひきにく にぼし		にんじん ほうれんそう 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	ぎゅうにゅう バナナ
アレルギーフリーの日											
19	すい	とうにゅう プチチーズクラッカー	ごはん	とりにく やわらか すましじる	とりにく ちくわ かつおぶし	ちくわ だしこんぶ	ごま	キャベツ しいたけ	きゅうり ほうれんそう	にんじん	とうにゅう とうもろこし
20	もく	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	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 かつおぶし	かまぼこ ウイナー だしこんぶ	うどんめん	しいたけ キャベツ	ねぎ もやし	きゅうり にんじん	ミルク ひじきスティック
21	きん	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	いわし ハム	かつおぶし	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ トマト	もやし キャベツ	にんじん コーン	ミルク カルシウムせんべい
22	ど		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
23	にち										
24	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムほんせん	ごはん	ちくぜんに ごまあえ トマト チーズキッス	とりにく たまご	さつまあげ チーズキッス	さといも ごま	ごぼう いんげん トマト	にんじん ほうれんそう	れんこん しめじ	ココアミルク ハーベスト

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)	ちからのせと(せ)	ちようしをとのえる(みどり)			
25	か	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	わかめごはん とんかつ ゆかりあえ ほしのこじる	ぶたにく たまご かつおぶし	わかめ だしこんぶ	ごむぎこ ばんこ	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
26	すい	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	カップエッグ フライドポテト にんじんのあまに みそじる	たまご とうふ	ベーコン にぼし	じゃがいも	コーン ほうれんそう	にんじん ねぎ	えのきだけ	ぎゅうにゅう バナナ
27	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな おひたし かぼちゃのそぼろあん トマト	さけ だしこんぶ	かつおぶし とりひきにく	かたくりこ	キャベツ かぼちゃ	ほうれんそう にんじん	コーン トマト	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
28	きん	ぎゅうにゅう ゆきのやど	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 メンマ きゅうり	もやし にんじん	コーン ねぎ	アイスクリーム
29	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
30	にち										
31	げつ	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	おこのみやきふうだまごやき ブロッコリー トマト ポテトスープ	たまご あおりのり	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	たまねぎ ブロッコリー パセリ	にんじん トマト	ミルク アンパンマンビスケット

※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。

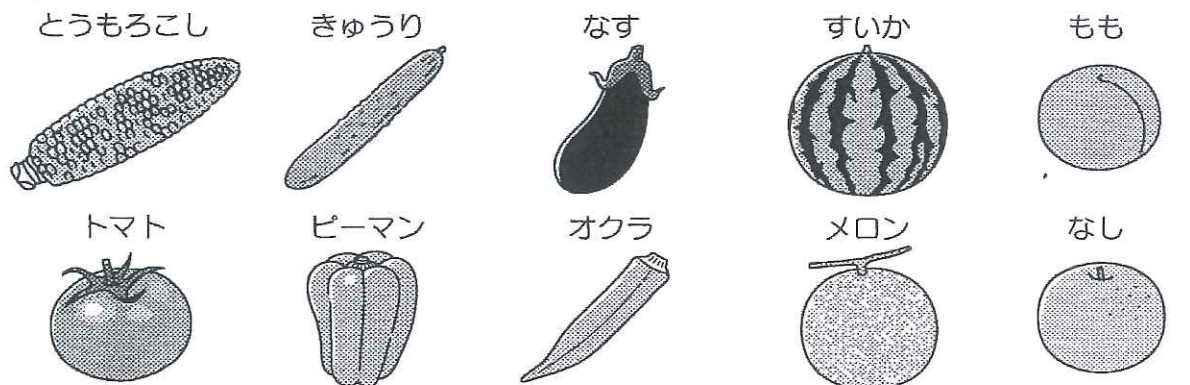
食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

夏野菜や果物を食べよう



夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れましょう。