



給食献立予定表 7月

あいあい保育園

R7. 6. 30

	3歳前10歳の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量（カロリー）	
							上段　3歳未満	下段　3歳以上
1 (火)	ビスコ	ごはん　すき焼き風煮　すまし汁 きゅうりとツナのサラダ　ミニゼリー	牛乳 あんこスティックパイ	牛肉　豆腐　油揚げ　ツナ わかめ　牛乳	米　こんにゃく　ミニゼリー パイシート　あんこ　ビスコ	白菜　人参　大根　ごぼう　白ねぎ きゅうり　玉ねぎ　えのき　ねぎ	509 515	
2 (水)	野菜かりんとう	磯うどん　揚げシュウマイ じゃこピーマン　オレンジ	牛乳 ロックビスケット	豚肉　わかめ しらす　卵　牛乳	うどん　野菜かりんとう シリアル　小麦粉	人参　玉ねぎ　ねぎ ピーマン　オレンジ　レーズン	486 490	
3 (木)	バナナ	麦ごはん　魚の生姜焼き　トマト じゃがじゃこサラダ　ミニゼリー	牛乳 おとうふケーキ	サゴシ　しらす 卵　豆腐　牛乳	麦　米　じゃがいも　れんこん ミニゼリー　小麦粉　マーガリン	生姜　トマト　水菜 バナナ　レモン	511 556	
4 (金)	星たべよ	手作りパン　スパニッシュオムレツ 野菜サラダ　バナナ	アイスクリーム	卵 ハム　牛乳	小麦粉　強力粉　スパゲティ 星食べよ　アイスクリーム	玉ねぎ　人参 キャベツ　きゅうり　バナナ	466 471	
5 (土)	サブレ	冷やし中華　ミニおにぎり ミニゼリー	牛乳 パウムクーヘン	ハム　卵 牛乳	中華麺　米　ミニゼリー サブレ　パウムクーヘン	きゅうり　トマト 干しいたけ	511 524	
7 (月)	おかき	☆七夕会メニュー☆ キラキラピラフ　鶏肉の竜田揚げ かにかまの春雨サラダ　セタゼリー	フルーツポンチ	鶏肉　かにかま 牛乳	米　片栗粉　春雨 セタゼリー　おかき	生姜　きゅうり　人参　ピーマン バナナ　フルーツミックス	490 494	
8 (火)	ロールカステラ	ごはん　豆腐と青菜のチャンプルー さつまいものきなこサラダ　オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚肉　豆腐 きなこ　牛乳	米　さつまいも　ロールカステラ 小麦粉　マーガリン	玉ねぎ　人参　チンゲン菜 ごぼう　いんげん　ピーマン	508 486	
9 (水)	フルーチェ	ちゃんぽん麺　ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのゆかり和え　バナナ	牛乳 じゃこのかみかみクッキー	豚肉　なると　えび　いちぢく 卵　青のり　しらす　牛乳	中華麺　小麦粉　ごま マーガリン　フルーチェの素	キャベツ　人参　もやし　きくらげ ブロッコリー　バナナ	469 468	
10 (木)	えびせん	麦ごはん　魚の花園焼き　トマト キャベツとツナの塩昆布和え　ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	サゴシ　ツナ　塩昆布 ハム　チーズ　卵　牛乳	麦　米　えびせん ミニゼリー　食パン　マーガリン	玉ねぎ　ピーマン　パプリカ トマト　キャベツ　人参	534 553	
11 (金)	ビスケット	ハヤシライス　ゆで卵 コールスローサラダ　バナナ	牛乳 星たべよ	豚肉　ハム 卵　牛乳	米　ハヤシライス　コーン ビスケット　星たべよ	玉ねぎ　人参　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　バナナ	480 471	
12 (土)	スナック	五目チャーハン わかめスープ　バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	ハム　卵 わかめ　牛乳	米　スナック ぼたぼた焼き	玉ねぎ　人参　しいたけ ねぎ　バナナ	393 370	
14 (月)	クッキー	ごはん　ゆかりのチーズつくね　トマト きゅうりとひじきのサラダ　オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	鶏焼肉　チーズ　豆腐　ひじき 水煮大豆　いりこ　青のり　牛乳	米　パン粉　春雨　コーン クッキー　小麦粉	玉ねぎ　トマト　きゅうり　人参 オレンジ	511 507	
15 (火)	ヨーグルト	ごはん　炒り鶏　じゃがいもの味噌汁 えのきの酢の物　バナナ	牛乳 ごま入りチーズスティック	鶏肉　わかめ　ヨーグルト チーズ　牛乳	米　れんこん　里芋　じゃがいも 小麦粉　マーガリン　ごま	人参　いんげん　ごぼう　干しいたけ えのき　玉ねぎ　きゅうり　バナナ	490 512	
16 (水)	ポテコ	なすのミートソーススパゲティ はんぺんのチーズボール　杏にフルーツ	麦茶 きんぴらおにぎり	合挽肉　はんぺん　ハム チーズ　牛乳	スパゲティ　米 ポテコ	玉ねぎ　人参　トマト缶　枝豆 バナナ　フルーツミックス　ごぼう	533 546	
17 (木)	ドーナツ	麦ごはん　魚のバーベキューソース 和風ポテト　人参とちくわのきんぴら　オレンジ	牛乳 チーズマフィン	サゴシ　ちくわ チーズ　牛乳	麦　米　じゃがいも　ごま ホットケーキミックス　ドーナツ	人参　ピーマン オレンジ	528 550	
18 (金)	りんごゼリー	ごはん　ポークピカタ　トマト キャベツとベーコンのおかかマヨ　バナナ	牛乳 わらびもち	豚肉　卵　ベーコン かつお節　牛乳	米　小麦粉　りんごゼリー わらび粉	ねぎ　トマト　キャベツ バナナ	515 544	
19 (土)	おとっと	他人丼　味噌汁 オレンジ	牛乳 ブリッツ	豚肉　卵 油揚げ　牛乳	米　おとっと ブリッツ	玉ねぎ　人参　ねぎ しめじ　えのき　オレンジ	448 443	
21 (月)	海の日でお休みです。							
22 (火)	おにぎり せんべい	ごはん　豆腐の中華煮 かにかまサラダ　ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	豚肉　豆腐 かにかま　牛乳	米　片栗粉　ミニゼリー　せんべい マッシュルーム　シリアル	白菜　人参　干しいたけ　水煮大豆 にんにく　チンゲン菜　キャベツ　きゅうり	453 461	
23 (水)	ドーナツ	ジャージャー麺　揚げ餃子 きゅうりのおかか和え　バナナ	牛乳 カレートースト	豚焼肉　かつお節 チーズ　ベーコン　牛乳	中華麺　片栗粉　餃子 ドーナツ　食パン	玉ねぎ　人参　ねぎ　生姜　にんにく 水煮大豆　きゅうり　バナナ　ピーマン	488 502	
24 (木)	フルーチェ	麦ごはん　魚のパン粉焼き　トマト キャベツとハムのごま和え　オレンジ	牛乳 みたらし団子	サゴシ　粉チーズ ハム　牛乳	麦　米　パン粉 フルーチェの素　白玉粉	トマト　キャベツ きゅうり　オレンジ	466 480	
25 (金)	クラッカー サンド	☆お誕生日会メニュー☆ 枝豆じゃこごはん　鶏肉のレモン焼き　トマト マカロニサラダ　生パイン	牛乳 バースデイゼリー	鶏肉　しらす ハム　牛乳	米　マカロニ　ゼリー クラッカー　サンド	枝豆　トマト　玉ねぎ きゅうり　人参　生パイン	496 442	
26 (土)	ウエハース	冷やしうどん　ミニおにぎり バナナ	牛乳 チーズクラッカー	豚肉 牛乳	うどん　米　コーン ウエハース　チーズクラッカー	きゅうり　トマト 干しいたけ　バナナ	464 480	
28 (月)	シガーフライ	手作りパン　夏野菜シチュー グリーンサラダ　バナナ	アイスクリーム	鶏肉　ハム 牛乳	強力粉　薄力粉　かぼちゃ アイスクリーム　シガーフライ	玉ねぎ　人参　なす　ズッキーニ キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　バナナ	524 541	
29 (火)	バナ カステラ	ごはん　親子煮　のり佃煮 カリカリ油揚げのサラダ　ミニゼリー	牛乳 人参スコーン	鶏肉　卵　油揚げ 牛乳	米　じゃがいも　のり佃煮　ミニゼリー ホットケーキミックス　バナカステラ	玉ねぎ　人参　グリーンピース キャベツ　きゅうり	480 499	
30 (水)	サッポロ ポテト	カレーあんかけそば　揚げ春巻き 小松菜のカルデツサラダ　フルーツヨーグルト	牛乳 マーマレードポテト	豚肉　しらす ヨーグルト　牛乳	中華麺　カレーパウダー　片栗粉　春巻き　ごま サッポロポテト　さつまいも　マーマレード	玉ねぎ　人参　ねぎ　小松菜 バナナ　フルーツミックス	454 475	
31 (木)	ポップコーン	麦ごはん　魚のゆかり焼き　トマト 大豆とほうれん草のサラダ　ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	サゴシ　水煮大豆 牛乳	麦　米　ポップコーン　ミニゼリー ホットケーキミックス	トマト　キャベツ ほうれん草　人参	521 537	

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 7月

人間にとって梅雨は非常にうっとうしいものですが、植物や動物にしてみれば恵みの雨です。たくさんの水分と土からの栄養そして太陽の恵みによって、美味しい夏野菜を育ててくれます。

今年は梅雨の期間が短く暑い日々が続いていますが、これから更に気温も高く日差しもより一層強くなりますね。暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。暑い時でも食べやすいメニューや旬のものも多く取り入れています。トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には体の余計な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものもあります。旬の食材をうまく取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！



お子さんたちにどんな朝ごはんを食べてきたのか担任の先生に聞いてもらいました。普段あまり朝ごはんが食べられないお子さんも、みんなに話したい！発表したい！という気持ちから朝ごはん食べてきたと聞きました ✨

少しでもごはんを食べるきっかけになれば良かったと思います 😊

朝ごはんを食べると色んな良いことがあります！体温が上がり、脳が活性化し、集中力や学習能力を高めます。また排便を促したり生活リズムを整えたりと色んな効果が期待できます！

これからの季節、夏バテしないようにしっかり朝ごはんを食べて元気よく過ごしていきたいですね！



忙しい朝でも手軽に栄養を取るための朝ごはんメニュー！

納豆しらすパン

☆材料

- ・食パン…1枚
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・納豆…1パック
- ・刻みのり…適量
- ・しらす…少々

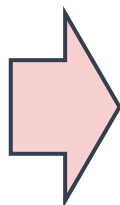
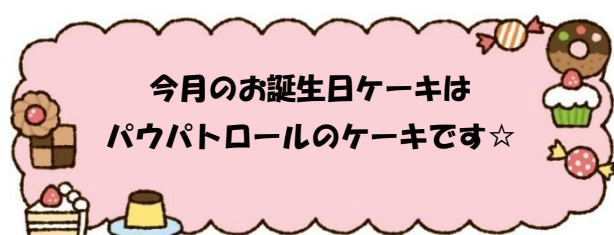
☆作り方

- ① 食パンは軽くトーストしておく。
- ② マヨネーズをぬり、そのうえにのりをのせる。
- ③ ②の上に納豆としらすをのせトーストする。

◎しらすはカルシウムとビタミンDが豊富で骨や歯の成長を促進します。大豆を発酵させて作る納豆には納豆菌が含まれているため、**ビタミンB2は大豆の約2倍！**便秘予防や美肌づくりにとっても良いです ☆

トーストもいいですが少し食材をプラスすることで栄養が摂りやすくなります

☆忙しい時はトマトジュースや野菜ジュース、インスタントのスープなど活用して忙しい朝でもしっかりごはんを食べましょう！





かんたん！朝ごはん



忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。

