



給食献立予定表 7月

あいあい保育園

R7. 6. 30

3時おやつ みどり	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 三歳未満 下段 三歳以上	
1 (火)	ピコ	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 わかめ 牛乳	牛肉 豆腐 油揚げ ツナ わさび 牛乳	米 こんにゃく ミニゼリー- パイソート あんこ ピコ	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 揚げシューまい 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	麦ごはん 魚の生姜焼き トマト じゃがじゅこサラダ 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 ジャガイモ れんこん ミニゼリー マヨ物 マーガリン	生姜 トマト 水菜 バナナ レモン	511 556
4 (金)	黒べ	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	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 バウムクーヘン	ハム 卵 牛乳	中華麺 米 ミニゼリー- サブレ バウムクーヘン	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 七夕ゼリー	フルーツポンチ	鶏肉 かにかま 牛乳	米 片栗粉 春雨 七夕ゼリー 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ブルー 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)	フルーチエ	ちゃんぽん麺 ちくわの磯辺揚げ プ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 いか ちくわ 卵 青りんご しらす 牛乳	中華麺 小麦粉 ごま マーガリン フルーチエの素	キャベツ 人参 もやし きくらげ プロッコリー 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 パリカ トマト キャベツ 人参	534 553
11 (金)	ピクケット	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 ハヤシルウ コーン ピクケット 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 いのだけ 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	鶏挽肉 チーズ 豆腐 ひじき 水煮大豆 いんげん 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 薹 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)	ホコ	なすのミートソースパゲティ はんぺんのチーズボール 杏仁フルーツ	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 ホコ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ねぎ 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 ジューカー 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 マヨネーズ シリアル	白菜 人参 干しいたけ 水煮荀 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	鶏挽肉 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 水煮荀 きゅうり バナナ ピーマン	488 502
24 (木)	フルーチエ	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 フルーチエの素 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)	サーフライ	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 清力粉 かぼちゃ アイスクリーム シガーフライ	玉ねぎ 人参 なす シグニ- キャベツ きゅうり プロッコリー バナナ	524 541
29 (火)	バナ かわ	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 ジャガイモ のり佃煮 ミニゼリー- ホットケーキミックス バナナカステラ	玉ねぎ 人参 グリーンペース キャベツ きゅうり	480 499
30 (水)	サツ ホト	カレーあんかけそば 揚げ春巻き 小松菜のカルテツサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 マーマレードボテト	豚肉 しらす ヨーグルト 牛乳	中華麺 カレーワーク 片栗粉 春巻き ごま サツホボテト さつまいも マーマレード	玉ねぎ 人参 ねぎ 小樽様 バナナ フルーツミックス	454 475
31 (木)	ホットコーン	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。



給食だよい 7月

人間にとって梅雨は非常にうつ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ってくれます。

今年は梅雨の期間が短く暑い日々が続いているが、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も多くのもの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來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たなら良かったと思います😊

朝ごはんを食べると色々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々な効果が期待できます！

これから季節、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てトーストする。

◎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！

