

日 曜	献 立 名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
3 月	白飯 さばの味噌煮 お浸し 五目汁	米 三温糖 元氣小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま	さば 豆みそ やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 チンゲンツアイ 人参 大根 ねぎ 干椎茸	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 元氣小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま
4 火	人参まぜご飯 胡瓜のゆかりあえ あわせみそ汁 <栄養の日>	米 三温糖 十勝こしあん 元氣うす焼せんべい	鶏挽肉 油揚げ やわらかブチとうふ ミックスみそ 牛乳 粉寒天	人参 干椎茸 グリンピース きゅうり ゆかり オクラ 玉葱 なす	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 水ようかん 元氣うす焼せんべい
5 水	シンデレラカレー チップスサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 がりがり君ソーダ味 ミニのりすけ	豚平切肉 まるいチーズ まめびよデザートココア 牛乳	西洋かぼちゃ なす 青ピーマン 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	お茶 がりがり君ソーダ味(以上児) まめびよデザートココア(未満児) ミニのりすけ
6 木	ナスとトマトのスパゲティ 豆腐と野菜のスープ 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児)	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 かたくり粉 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい	豚挽肉 やわらかブチとうふ ベーコン 牛乳	なす ブッキーニ 人参 トマト ダイオウ 玉葱 レタス 冷凍みかん オレンジ	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい
7 金	わかめご飯 高野豆腐の含め煮 カルチャンあえ チチヤスヨーグルト	米 三温糖	炊き込みわかめ 高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 干ひじき チチヤスヨーグルト 牛乳	人参 グリンピース 小松菜 パイン缶 パナナ みかん缶	削り節 みりん しょうゆ 塩 梅昆布茶	牛乳	お茶 ミックスフルーツポンチ
8 土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
10 月	鶏とごぼうの味ごはん 豚汁 みかん(缶)	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 ライスクッキーいちご きなこせんべい	鶏もも肉 豚平切肉 やわらかブチとうふ 豆みそ まるいチーズ	ごぼう グリンピース 人参 干椎茸 ねぎ 切干し大根 板こんにゃく みかん缶	しょうゆ 塩 削り節	お茶 チーズ	お茶 ライスクッキーいちご きなこせんべい
12 水	白飯 麻婆茄子 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 かぼちゃポーロ ふんわりしお味	厚揚げ 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ まるいチーズ	なす 生姜 ねぎ 人参 干椎茸 玉葱	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 野菜ブイヨン	お茶 チーズ	お茶 かぼちゃポーロ ふんわり塩味
13 木	菜めし ポトフ 和風マカロニサラダ	米 じゃが芋 菜種油 オリーブ油 米粉マカロニ eggクマコネーズ 星っこ うす焼しょうゆせんべい	豚角切り ウインナー ロースハム かつおパック まるいチーズ	菜めし 玉葱 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 星っこ うす焼しょうゆせんべい
14 金	ゆかりご飯 切干し大根とツナの煮物 みそ汁 黄桃(缶)	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 サクッとあられ 元氣ソースせん	ツナ やわらかブチとうふ 松山あげ わかめ 豆みそ まるいチーズ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース 玉葱 黄桃缶	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 サクッとあられ 元氣ソースせん
15 土	ジャムサンド 牛乳 まめびよデザートココア	米粉パン	牛乳 まめびよデザートココア	イチゴジャム		牛乳	
17 月	白飯 みそかつ ボイルキャベツ すまし汁	米 菜種油 三温糖 ザラメせんべい	国産豚ヒレカツ 豆みそ やわらかブチとうふ わかめ 牛乳	キャベツ 干椎茸 人参 すいか	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	お茶 すいか ザラメせんべい
18 火	麦ご飯 いわしのみぞれ煮 お浸し 雷汁	米 押し麦 ごま油 うす焼サラダせんべい	いわしのみぞれ煮 やわらかブチとうふ ミックスみそ 牛乳	小松菜 緑豆もやし 大根 人参 えのきたけ 玉葱 ねぎ オレンジ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 オレンジ うす焼サラダせんべい
19 水	わかめご飯 チャンプルー あわせみそ汁 <食育メニューの日>	米 菜種油 じゃが芋 やさいコンソメリング 元氣ミニいも花子	炊き込みわかめ 木綿豆腐 豚平切肉 焼きちくわ かつおパック ミックスみそ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー オクラ ぶなしめじ	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング ミニいも花子
20 木	冷や麦 揚げシューマイ ぶどうゼリー	ひや麦 菜種油 三温糖 国産ぶどうゼリー 米	ツナ 国産ポークしゅうまい 焼きのり 牛乳	とうもろこし きゅうり トマト 干椎茸 人参 ゆかり	しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳	お茶 ゆかりおにぎり
21 金	チキンライス ドレッシングサラダ 野菜スープ ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 ミニデザート青りんご コーンフレーク	鶏挽肉 ベーコン 豆乳アイス チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 とうもろこし みかん缶	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン 米酢	牛乳	お茶 豆乳ミニパフェ(以上児) チチヤスヨーグルト(未満児)
22 土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
24 月	白飯 酢豚 わかめスープ キャンディチーズ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 キヌアあられ塩味	豚角切り やわらかブチとうふ わかめ まるいチーズ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン ぶなしめじ ねぎ 冷凍みかん オレンジ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) キヌアあられ塩味
25 火	ビビンバ風丼 ビーフン入り中華スープ 胡瓜の昆布あえ	米 ごま油 すりごま 三温糖 ビーフン メーブルかりんとう ほしのおせんべい	豚平切肉 ロースハム やわらかブチとうふ 塩昆布 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 とうもろこし 玉葱 きゅうり	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 メーブルかりんとう ほしのおせんべい
26 水	白飯 さばの竜田揚げ 冬瓜のカレースープ キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉 菜種油 元氣小粒揚げ	さば 鶏挽肉 ベーコン ソファール元氣ヨーグルト 牛乳	生姜 とうがん 人参 緑豆もやし きゅうり キャベツ ゆかり	酒 しょうゆ 野菜ブイヨン カレー粉 塩	牛乳	お茶 ソファール元氣ヨーグルト 元氣小粒揚げ
27 木	うす切りスライス食パン 拌八宝 コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 おこめせん人参&南瓜 おこめリング甘口しょうゆ	ウインナー 鶏ささ身 やわらかブチとうふ 牛乳 ぶんちゃんのごさかな君	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし えのきたけ 玉葱	米酢 しょうゆ 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 小魚(以上児) おこめせん人参&南瓜(未満児) おこめリング甘口しょうゆ
28 金	白飯 鶏肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 フレンズクレープ(パイン) 元氣うす焼せんべい	鶏もも肉 厚揚げ 豆みそ 牛乳 とろけるプリン(豆乳)	人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース えのきたけ オクラ なす	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 パインクレープ(以上児) とろけるプリン(未満児) 元氣うす焼せんべい
29 土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
31 月	ドライカレー フルーツサラダ 洋風スープ	米 菜種油 三温糖 オリーブ油 米粉マカロニ	豚挽肉 ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳 きな粉(大豆)	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし みかん缶 パイン缶 きゅうり キャベツ チンゲンツアイ	塩 カレールウ ケチャップ 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 マカロニあべ川

※ 以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

熱中症予防のための食事

こどもは体温が上がりやすく自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症にならないために暑さを避けることはもちろんですが、普段の食生活からも熱中症になりにくくすることができます。

喉が渇かなくてもこまめに水分補給

普段の水分補給のおすすめはお茶や水から。スポーツドリンクは糖分も含むので飲みすぎによる糖分過剰摂取に注意が必要です。

たくさん汗をかけた場合は経口補水液などを活用して塩分も補いましょう。

日頃から栄養バランスの良い食事を

体調不良時は熱中症のリスクが高くなります。暑さに負けない体づくりのため、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえたバランスのよい食事を意識してみましょう。また朝食は就寝中に失われた水分と塩分を補うことができますので、ぜひ朝食を食べて登園してきてください。

今月の食育メニュー チャンプルー

チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つで、いろいろな食材を混ぜるという意味があります。保育園のチャンプルーにはゴーヤーのほかニラ・もやし・人参・玉葱といった様々な野菜が入ります。何種類の野菜を見つけることができるでしょうか？お家で給食の様子をきいてみてください。

市内産有機農産物(オーガニック野菜)を使用します

先月に引き続き、日進市で採れたオーガニック野菜を使用します。

使用日	献立名	使用作物
4日	あわせみそ汁	オクラ・なす

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

20日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
21日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスに飾りつけをします。

8/1～8/7 栄養週間 口と栄養のおいしい関係 ～五基本味と栄養素～

食や栄養に親しみを持てる期間になるよう、8月4日は栄養の日、そしてこの日を挟む一週間は栄養週間として2017年に設定されました。この期間に少しでもゆっくり食事を味わって栄養素を実感してみたいかがでしょうか。

甘味

エネルギー源・糖質
を感じる味



塩味

ミネラルの味
低温で強く感じる



うま味

たんぱく質・
アミノ酸の味



酸味

腐敗を知らせる味
代謝を促す有機酸の味(酸味酸に好まれる)



苦味

毒物を知らせる味
冷めるとより感じる



酸味や苦味は本能的には
苦手な味ですが、
学習により美味しいと
感じるようになります。



家庭保育期間中は ご家庭でのカルシウム補給をお願いします

家庭保育推進期間中はアレルギー事故防止の観点から、おやつや飲み物を牛乳ではなくお茶にしており、給食で摂取できるカルシウムの量がいつもより少なくなっています。家庭保育推進期間中は、ぜひ、牛乳・乳製品、小魚、青菜等カルシウムの多い食品のご家庭での摂取にご協力をお願いいたします。

※都合により献立を変更することがあります。