



こんだてひょう



大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	か	さわらのうめやき ピーマンほそぎりいため にらのみそしる パナナ (未満児:たらのうめやき)	ジュース おかし	M おかし
2	すい	あげどりのちゅうかマリネ ジャがコロサラダ じゅんさいのみそしる さくらんぼ	むぎちや おかし	M ごまチーズ ホットケーキ
3	もく	なつやさいのマーボー豆腐 ツナとキャベツのサラダ ジャがたまスープ オレンジ	ジュース おかし	むぎちや おかし
4	きん	かじきのさっぱりあまずソース あつあげのにももの とうがんとにくだんごのちゅうかスープ ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
7	げつ	～たなばたランチ～ キラキラそうめん おほしさまコロケ たなばたゼリー	むぎちや おかし	M おかし
8	か	カラフルやさいのドライカレー キャベツとコーンのコールスローサラダ フルーツヨーグルト むぎちや	ジュース おかし	M しらすチップス
9	すい	サーモンのサワーソースやき ぶたにくといんげんのいためもの なすのみそしる さくらんぼ	むぎちや おかし	ヨーグ おかし
10	もく	おろしれいしゃぶ なすのにびたし エビととうがんのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
11	きん	ケロケロかえるちゃんパン すごもりたまご ほたてのサラダ トマトポタージュ さくらんぼ	むぎちや おかし	ジュース おかし
14	げつ	ぶたにくのソテーなつやさいソース いんげんのごまネーズあえ なめこのかきたまじる パナナ	むぎちや おかし	M おかし
15	か	かじきのピカタふう なすといんげんにももの ほうれんそうのみそしる ゼリー	ジュース おかし	むぎちや クレープ
16	すい	ササミのうめしそフライ おくらのなつとうあえ かぼちゃのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
17	もく	コーンエビラーメン やきあぶらあげときゅうりのすのもの フルーツもりあわせ	ジュース おかし	M おかし
18	きん	ししゃものマリネ あげじゃがとブロッコリーのサラダ とうふとモロヘイヤのみそしる オレンジ (未満児:さけのマリネ)	むぎちや おかし	プリン
22	か	とりにくのマーレードやき なすといかのしそみそいため はんぺんのすましじる パナナ (未満児:なすのしそみそいため)	ジュース おかし	M おかし
23	すい	さけのチーズパンこやき わかめのしょうがふうみあえ とうにゅうスープ グレープフルーツ (未満児:キャベツのごまふうみあえ)	むぎちや おかし	M おかし
24	もく	えだまめいりとうふナゲット ツナピーマン きんぴらのみそしる メロン	ジュース おかし	ジュース おかし
25	きん	パン たらレモンマヨネーズホイルやき いんげんとコーンのソテー おくらとあさりのスープ オレンジ	むぎちや おかし	アイス
28	げつ	とりのうめしそチーズやき カレーマッシュポテト もずくのみそしる パナナ	むぎちや おかし	M おかし
29	か	キスフライのベジタルソースかけ ゆでキャベツ トマト ゆでとうもろこし とうがんのミネストローネ ヨーグルト (未満児:さけフライのベジタルソースかけ)	ジュース おかし	むぎちや おかし
30	すい	ダッフィーごはん ひまわりむし きのこのサラダ キラキラすましじる ももゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
31	もく	サマーカレー もずくときゅうりのすのもの すいか むぎちや	ジュース おかし	M おかし

汁物を食べよう!! からだに良いにとづくし、「汁物のち・か・ら」

暑いときには、冷たいスープで食欲増進。寒いときには、温かいみそ汁で心も体も温かく。汁物の味は子どもたちの味覚を育てる優れたもの。改めて汁物の大切さを考えてみましょう。

「白のおさら(汁)」の大切さ



白のおさら(みそ汁)の中には、いろんな色が入っています。だしをとるかとお節は赤、昆布は緑。みそは大豆だから赤。いろんな野菜(具材)は緑。一杯のみそ汁の中にいろんな色が溶けています。白のおさらは、栄養がたっぷり優れたもの!!腸内環境も整います。

水分補給はこまめに!!

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。子どもには麦茶やほうじ茶を与え、ジュースなどのとり過ぎには気を付けましょう。

～7月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー408 kcal、たんぱく質23.6g
脂質20.8g、炭水化物31.6g、食塩相当量1.7g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー445 kcal、たんぱく質19.5g
脂質16.7g、炭水化物54.2g、食塩相当量1.4g

子どもと一緒に **食べものクイズ**

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる?
①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。

おいしい絵本

「あける」

作・絵/はらぺこめがね(佼成出版社)

お重にどんぶり・お弁当。ふたのついた器には何が入っているんだろう?「あけようあけよう」と「ぱかっ」とふたをとると、おいしい中身が登場。ふたをあけるわくわく感とあけたあとの喜びが何度も楽しめます。

○の日はごはんいりません