



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 428Kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 12.8g
食塩 1.9g

2022年07月

おおのみち保育園

日 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 (金)	ごはん ・かじきのラタトゥウがけ キャベツの胡麻マヨあえ 豆腐みそ汁	米、ホットケーキ粉、無塩バター、油、マヨネーズ、片栗粉、乳糖、砂糖	煮干だし汁、かじき、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、調製豆乳	キャベツ、レモン、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、ホールコーン缶、人参、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、なす、長ねぎ、ピーマン、カットわかめ、にんにく	麦茶 クラッカー 豆乳 レモンバターケーキ
2 16 (土)	ちゃんぽんうどん ・きゅうりと人参の昆布あえ 果物(バナナ)	干しうどん、ごま油	豚肉(小間切れ)	きゅうり、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、にら、塩昆布、バナナ	麦茶 菓子
4 (月) 29 (金)	ごはん タンドリーチキン ほうれん草ともやしのナムル 冬瓜のスープ	米、食パン 8枚切り、マーガリン、グラニュー糖、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、白ごま(いり)、牛乳	もやし、ほうれん草、玉ねぎ、エリンギ、とうがん、ホールコーン缶、人参、にんにく	麦茶 せんべい 牛乳 シュガートースト
5 19 (火)	冷やしうどん ・かぼちゃのグリル 果物(オレンジ)	米、干しうどん、無塩バター	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、ベーコン(東新)、油揚げ、花かつお	かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、オレンジ	麦茶 チーズ 麦茶 おかかおにぎり 塩ゆで枝豆
6 20 (水)	ごはん ・鶏肉のサラダ風マリネ 茹で野菜(いんげんと人参) もやしのみそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、片栗粉、マヨドレ	煮干だし汁、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調製豆乳	もやし、人参、いんげん、玉ねぎ、トマト、きゅうり、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト 豆乳 おからクッキー
7 (木)	とうもろこしごはん ひじき入りミートローフ 天の川スープ すいか	米、干しとうもろこし、パン粉、油	シャベット、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	すいか、玉ねぎ、とうもろこし、人参、チンゲン菜、ブロッコリー、オクラ、ひじき	麦茶 セタあられ 麦茶 りんごシャベット
8 22 (金)	ごはん ・カレイの煮つけ 麩のチャンプルー しめじのみそ汁	米、食パン 8枚切り、いちごジャム、焼心(車心)、砂糖、ごま油	煮干だし汁、かれい、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、花かつお、牛乳	大根、しめじ、キャベツ、もやし、人参、にら、万能ねぎ、生姜	豆乳 果物(バナナ) 牛乳 いちごジャムサンド
9 23 (土)	カレーピラフ ・ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎのスープ	米、油、砂糖	ハム(東新)、ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン缶、レモン果汁	麦茶 菓子
11 25 (月)	ごはん ・鮭の磯辺焼き ブロッコリーのサラダ なめこみそ汁	米、砂糖、油	煮干だし汁、鮭、ハム(東新)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、なめこ、人参、玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、パイン缶、バナナ、カットわかめ、青のり、レモン果汁	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツボンチ パリパリせんべい(手作り)
12 26 (火)	ごはん ・シュウマイ 春雨サラダ じゃが芋のスープ	米、じゃが芋、しゅうまいの皮、片栗粉、普通春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン、調製豆乳	玉ねぎ、とうもろこし、もやし、きゅうり、チンゲン菜、椎茸、生姜	牛乳 お麩ラスク(チーズ) 豆乳 ゆでとうもろこし
13 27 (水)	和風きのこスパゲティ ・かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	米、スパゲティ、マヨネーズ、バター、オリーブ油	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、牛乳	トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、舞茸、しめじ、ホールコーン缶、人参、にんにく、焼きのり	麦茶 ミレービスケット 牛乳 トマトとツナのごはん
14 28 (木)	ごはん ・豚肉のみそ炒め きゅうりの甘酢漬け 麩のすまし汁	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、砂糖、ごま油、焼心(車心)、片栗粉	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳	きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき茸、なす、長ねぎ、生姜、にんにく	麦茶 せんべい 豆乳 黒糖蒸しパン
21 (木)	わかめごはん あじ入りハンバーグBBQソース 切干し大根の煮物 なすのみそ汁	米、パン粉、じゃが芋、砂糖、オリーブ油	煮干だし汁、豚ひき肉、鰹、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま(いり)	玉ねぎ、りんご、白菜、なす、切り干しだいごん、人参、長ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく	牛乳 ミレービスケット 麦茶 ごまおにぎり
30 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツとわかめのごま酢あえ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、ごま	人参、キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン缶、もやし、長ねぎ、干し椎茸、カットわかめ	麦茶 菓子

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「すいか・オレンジ・バナナ」を予定しています 🍷



給食だより

✿給食室 さわのい✿

5月に植えた夏野菜はすくすくと生長し、少しずつですが収穫が始まっています。大きくなったナスやキュウリを見つけた子どもたちは目をキラキラさせながら、先生たちと楽しそうに収穫をし、給食室に届けてくれます。

「おいしくしてくださーい」

可愛い子供たちの声と収穫野菜を受け取り、おいしく変身させて昼食の時間に提供しています。

自分で収穫した野菜は特別な思いがあるのでしょうか。すすんで食べる姿が見られ微笑ましく思います。いよいよ夏本番。旬のものを食べて、たくさん遊んで、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう！



7月7日(木)は「たなばた」です。
保育園では楽しい会がありそうです♪
給食のメニューも「たなばた」にちなんだ
メニューになっていますのでお楽しみに☆

ミニトマトはもう少し
待っててね♪



熱中症に気を付けよう！

～水分補給に適した飲み物は・・・？～

☆麦茶
ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時や熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

☆スポーツ飲料
ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

☆牛乳・オレンジジュース
カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

☆水
ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性がある。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

☆経口補水液
身体に吸収されやすいため、大量の発汗時・脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

