



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 489kcal
たんぱく質 18.2g
脂質 14.1g
食塩 2.0g

2023年7月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ
		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	午後おやつ
1 ・ 15 (土)	中華風ごはん きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁	米、砂糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	きゅうり、なめこ、長ねぎ、人参、カットわかめ、干し椎茸	麦茶 菓子
3 ・ 24 (月)	ごはん さばの塩焼き 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	米、食パン 6枚切り、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油	煮干だし汁、さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン缶、しめじ、切り干しだいこん	麦茶 せんべい 牛乳 シュガートースト
4 ・ 18 (火)	和風きのこスパゲティ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	米、スパゲティ、マヨドレ、無塩バター、オリーブ油	牛乳、調整豆乳、かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、ベーコン	玉ねぎ、チンゲン菜、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、舞茸、しめじ、ホールコーン缶、にんにく、きざみり	牛乳 クラッカー 麦茶 トマトとツナのごはん
5 ・ 19 (水)	ごはん あずま煮 五色和え なすのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	チーズ、煮干しだし汁、たら、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白すりごま、白ごま(いり)、調製豆乳	ほうれん草、なす、玉ねぎ、ブルーネ、人参、もやし、しめじ、干し椎茸、カットわかめ	麦茶 チーズ 豆乳 ブルーネケーキ
6 ・ 20 (木)	ごはん 豚肉のみそ炒め 白あえ 麩のすまし汁	米、砂糖、ごま油、焼ふ(車ふ)、片栗粉	牛乳、かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、白ごま(いり)	ほうれん草、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき草、なす、しめじ、長ねぎ、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 わかめおにぎり
7 (金)	とうもろこしごはん ハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー・人参) 野菜スープ すいか	干しとうもろこし、米、じゃが芋、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、かつお・昆布だし汁、ハム、牛乳	すいか、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、とうもろこし、オクラ、ホールコーン缶	牛乳 セタあられ 麦茶 セタそうめん
8 ・ 22 (土)	わかめうどん もやしと人参のナムル バナナ	干しうどん、ごま油	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、白ごま(いり)	バナナ、もやし、人参、カットわかめ	麦茶 菓子
10 ・ 31 (月)	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ えのきの野菜スープ	米、普通春雨、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、豚肉(小間切れ)、油揚げ、白ごま(いり)	玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、小松菜、えのき草、ごぼう、にんにく	麦茶 クラッカー 麦茶 きんぴらごはん
11 ・ 25 (火)	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 梨	米、じゃが芋、小麦粉、無塩バター、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(小間切れ)、牛乳、ツナ油漬缶、ゼラチン、調製豆乳	梨、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、もも缶(液汁)、クリームコーン缶、レモン果汁	豆乳 ウエハース 麦茶 手作りフルーチェ クラッカー
12 ・ 26 (水)	ごはん 煮魚(あじ) 麩のチャンプルー 大根のみそ汁	米、焼ふ(車ふ)、無塩バター、ごま油、砂糖	牛乳、煮干しだし汁、鰯、油揚げ、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、木綿豆腐、花かつお	大根、キャベツ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、なめこ、人参、にら、生姜	牛乳 せんべい 麦茶 バター醬油ごはん
13 ・ 27 (木)	ごはん 鶏のみぞれ焼き キャベツの胡麻マヨあえ 豆腐のみそ汁	米、食パン 6枚切り、マヨドレ、油	煮干しだし汁、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま(いり)、牛乳	バナナ、大根、キャベツ、ホールコーン缶、人参、長ねぎ、生姜、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ツナサンド
14 ・ 28 (金)	ちゃんぽんうどん トマトサラダ バナナ	干しうどん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉(小間切れ)、なると、チーズ、黒ごま(いり)	バナナ、トマト、キャベツ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、きゅうり、人参、にら	牛乳 ビスケット 麦茶 ごまおにぎり
21 (金)	ごはん かじきの西京焼き ひじきサラダ わかめのみそ汁	米、お好み焼き粉、油、マヨドレ、砂糖	煮干しだし汁、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、西京みそ、油揚げ、けずり節	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ、青のり	麦茶 せんべい 麦茶 お好み焼き
29 (土)	そぼろ丼 ポパイサラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	煮干しだし汁、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、干し椎茸	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・梨・バナナ」を予定しています 🍷



給食だより

✿給食室 なかの✿

5月に植えた夏野菜はすくすくと生長し、どんどん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。

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と思います♪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！



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ります。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ていません。



その時々にあわせ
上手に水分補給してくださいね☆