



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります) 令和元年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	月	牛乳 かし	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ かぼちゃのみそ汁	鮎 牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 しめじ 小葱	カルピス寒天 かし	豆類	
2	火	ヨーグルト かし	パン ズッキーニスープ 2日鶏肉のトマト煮込み わかめとコーンサラダ 16日鶏肉のクラッカー焼き 切干大根サラダ	2日鶏むね肉 16日鶏もも肉	ミニクワッサン じゃが芋	ズッキーニ 人参 キャベツ パセリ きゅうり わかめ	メロン かし かえりちりめん	魚介類	
3	水	牛乳 かし	3日ゆかりごはん なすと厚揚げびたし ごまあえ 17日わかめごはん ツナ入卵焼 塩昆布あえ けんちん汁	豆腐 3日厚揚げ 17日シーチキン 卵	米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう 小葱	すいか かし	3日卵類 116種実類	
4	木	牛乳 りんご	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ 春雨スープ	鮭	テーブルロール 春雨 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しいたけ パセリ コーン(クリーム)	オレンジジュース バナナ かし	肉類	
5	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
6	土	牛乳 かし	親子うどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	鶏ももこま切 卵 うずら豆 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 ピーマン えのきたけ 玉葱 小葱 メロン		野菜類	
8	月	牛乳 チーズ かし	8日しろごはん 22日ゆかりごはん 煮魚 高野豆腐含め煮 ごまあえ 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 大根 ほうれん草	8日白玉団子 オレンジ 22日りんご かし	豆類 野菜類	
9	火	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ かぼちゃサラダ キャベツのスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし パセリ	すいか かし	魚介類	
10	水	100%ジュース かし	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししゃも	牛こま切 油揚げ ししゃも 水煮大豆	米	なす キャベツ 玉葱 かぼちゃ トマト ズッキーニ 人参	10日とうもろこし塩茹で ミニゼリー 24日メロン 昆布 かし	種実類 いも類	
11	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚の香草焼 りんご入コールスロー 11日なす入麻婆豆腐 25日スキムスープ	11日白身魚 25日鮭 11日豚挽肉 豆腐 25日ベーコン	テーブルロール 25日じゃが芋	キャベツ きゅうり りんご 玉葱 人参 11日にら ねぎ 25日もやし	ぶどう かし	116野菜類 25日豆類	
12	金	牛乳 りんご	とうもろこしごはん 鶏肉のから揚げ 春雨のあえもの わかめのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ ロースハム	米 春雨 じゃが芋	きゅうり わかめ 人参 玉葱 小葱 とうもろこし	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
13	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ なす きゅうり		豆類	
18	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
19	金	牛乳 かし	さげごはん ミートボール甘煮 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 豆腐 ロースハム ミートボール 納豆	米 こんにやく	ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ 大根 なす 昆布 小葱	すいか かし	魚介類	
23	火	牛乳 りんご	そうめん 魚のごまみそやき きゅうりとわかめの酢の物 プチトマト	ロースハム 白身魚 水煮大豆 かに	そうめん	きゅうり ごぼう 玉葱 しいたけ トマト ひじき 小葱	オレンジケーキ	野菜類 いも類	
26	金	牛乳 かし	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ 小葱 きゅうり わかめ	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
27	土	牛乳 かし	夏まつり						
29	月	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ コーンスープ	豚肉(ひれ) シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) パセリ	りんご かし	豆類 野菜類	
30	火	牛乳 かし	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ とうがんスープ	ちくわ 卵 水煮大豆 豆腐	米	青のり ごぼう 人参 えのきたけ きゅうり とうがん 小葱	ぶどう 昆布 かし	いも類	
31	水	牛乳 バナナ	パン なすのミートソース焼き きゅうりの塩昆布サラダ ビーンズスープ	合挽肉 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	なす トマト 玉葱 セロリ 人参 きゅうり	ゼリー かし	種実類 野菜類	

1(月)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます 27(土)土用丑の日...給食では26(金)



給食だより



甘い飲みもの 糖分に気をつけて!

●甘い飲みものは食欲を失わせます。
おなかがすかないので食事の量に影響します。
いろいろなおかずを食べようとしない、
好きなおかずだけですまってしまう

夕食450kcal

【ペットボトル500ml 1本】
なっちゃん新オレンジ180kcal
アミノカルピス165kcal

栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の
摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなも
のが食べられなくなります。



清涼飲料水を飲み過ぎないための チェックポイント10

①清涼飲料水を水
がわりにしない。



②流行やムードに
振り回されない。



③清涼飲料を常備
しない。



④子どもにお金をもたせ
て、買わせない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑥冷やしすぎない。



⑦おやつには牛乳や
麦茶などをそえて。



⑧外出の時は水筒
持参で。



⑨買う時には表示も
よくみる。



⑩コップにとり分けて
飲ませる。

