



給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	木	ロール白菜、人参グラッセ、ブロッコリー 春雨スープ、メロン、牛乳	合挽肉、白菜、玉ねぎ、卵、人参、ブロッコリー 春雨、カニカマ、椎茸、万能ねぎ	ミルク いちごブルーチェ、ビーノ
2	金	ホッケの塩焼き、大根おろし、小松菜のなめ茸和え 豚汁、グレープフルーツ、牛乳	ホッケ、大根、小松菜、人参、なめ茸、豚肉 しめじ、キャベツ、ごぼう、長ねぎ、糸こんにゃく	ミルク 食パンラスク
3	土	親子煮、れんこんのきんぴら いんげんとじゃが芋のみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、玉ねぎ、干し椎茸、卵、絹さや、れんこん 人参、ごま、いんげん、じゃが芋、豆腐	ミルク かぶき揚げ、ビスケット
5	月	マーボー豆腐、チョレギサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、洋梨缶、牛乳	合挽肉、豆腐、ニラ、干し椎茸、レタス、きゅうり パプリカ、玉ねぎ、人参、油揚げ、万能ねぎ	ミルク、たべっこ動物 サツポロボト
6	火	ビーフシチュー、スパニッシュサラダ チンゲン菜のスープ、デラウェア、牛乳	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、サラスパ、ハム きゅうり、卵、チンゲン菜、カニカマ	ミルク ふりかけおにぎり
7	水	セタそうめん、野菜かき揚げ フルーツポンチ、牛乳	そうめん、人参、オクラ、卵、ハム、玉ねぎ ピーマン、コーン、桜えび	ミルク キャラットケーキ
8	木	鮭の塩焼き、温野菜サラダ もやしのみそ汁、オレンジ、牛乳	鮭、ブロッコリー、さつま芋、人参、きゅうり もやし、玉ねぎ、豆腐	ミルク ヨーグルト、ハーベスト
9	金	鶏肉のチーズピカタ、鯖缶のカレーポテトサラダ 水菜のみそ汁、ゴールドキウイ、牛乳	鶏肉、チーズ、卵、鯖、じゃが芋、人参、きゅうり ハム、コーン、水菜、しめじ、豆腐	ミルク カスタードドック
10	土	五目納豆、豚しゃぶレタス 白菜のみそ汁、バナナ、牛乳	納豆、鶏挽肉、人参、ニラ、玉ねぎ、ちくわ、豚肉 レタス、きゅうり、白菜、豆腐	ミルク 星たべよ、カステラ
12	月	牛肉とごぼうの炒め煮、シーザーサラダ お麩とわかめのみそ汁、オレンジ、牛乳	牛肉、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ クルトン、卵、麩、わかめ、ねぎ	ミルク クロワッサンサンド
13	火	さわらの西京焼き、すき昆布の煮物 けんちん汁、パイナップル、牛乳	さわら、昆布、人参、筍、さつま揚げ、鶏肉 ごぼう、里芋、長ねぎ、こんにゃく	ココアミルク ポテトガレット
14	水	肉団子のあんかけ、ほうれん草のしらす和え さつま芋のみそ汁、メロン、牛乳	合挽肉、玉ねぎ、卵、ほうれん草、人参、しらす さつま芋、しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク バナナヨーグルトシャーベット
15	木	カレイの煮付、もやしとウインナーのカレー炒め しじみ汁、デラウェア、牛乳	カレイ、もやし、人参、ウインナー、チーズ しじみ、わかめ、豆腐、長ねぎ	ミルク プリン、ごませんべい
16	金	野菜オムレツ、シーチキンサラダ ワタンスープ、ゴールドキウイ、牛乳	卵、ブロッコリー、人参、じゃが芋、ベーコン、シーチキン キャベツ、きゅうり、ワタン、白菜、椎茸、万能ねぎ	ミルク チキンライス
17	土	鶏肉のスタミナ焼き、白菜のおかか和え なすのみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、白菜、人参、かつお節、なす、しめじ、豆腐 万能ねぎ	ミルク、かりんとう 魚肉ソーセージ
19	月	さんまのかば焼き、切干大根のサラダ せんべい汁、パイナップル、牛乳	さんま、切干大根、人参、きゅうり、ごま、鶏肉 ごぼう、キャベツ、長ねぎ、かやきせんべい	ミルク 青りんごゼリー、ぱりんこ
20	火	夏野菜カレー、福神漬、豆腐サラダ わかめスープ、すいか、牛乳	合挽肉、なす、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、豆腐 レタス、きゅうり、海苔、わかめ、カニカマ	ミルク 手作りごまクッキー
21	水	ナポリタン、エビカツ、オニオンスープ 千切りキャベツトマト添え、ゼリー、牛乳	スパゲッティ、ピーマン、玉ねぎ、ハム、エビ、卵、キャベツ トマト、ベーコン、人参、万能ねぎ	ミルク アイス、エアリアル
24	土	豚肉と大根の煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え 山東菜のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、大根、きゅうり、わかめ、山東菜、人参 椎茸、豆腐	ミルク ベジタべる、ビスコ
26	月	赤魚の煮付、マカロニサラダ 豆苗のかき玉汁、オレンジ、牛乳	赤魚、マカロニ、ハム、きゅうり、豆苗、人参 卵、豆腐	ミルク 焼きそばパン
27	火	冷やし中華、オクラのごま和え すいか、牛乳	中華麺、きゅうり、ハム、卵、もやし、オクラ、人参 ごま	ミルク、まがりせんべい アスパラビスケット
28	水	タラの香味フライ、ひじきのサラダ 大根のみそ汁、メロン、牛乳	タラ、青のり、卵、ひじき、きゅうり、春雨、コーン 大根、人参、豆腐	ミルク バナナココア蒸しパン
29	木	八宝菜、ブロッコリーのピーナッツ和え なめこ汁、黄桃缶、牛乳	豚肉、白菜、人参、椎茸、かまぼこ、うずらの卵 エビ、筍、ブロッコリー、ピーナッツ、なめこ、豆腐	ミルク、リッツクラッカー ヨーグルト
30	金	鯖の塩こうじ焼き、トマトサラダ すいとん汁、ゴールドキウイ、牛乳	鯖、トマト、きゅうり、レタス、すいとん粉、鶏肉 キャベツ、しめじ、ごぼう、長ねぎ	ミルク おいなりさん
31	土	はんぺんのふわふわ焼き、五色なます 小松菜のみそ汁、バナナ、牛乳	はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、大根、人参 きゅうり、昆布、卵、小松菜、しめじ、豆腐	ミルク、クリームパン かつばえびせん

※7月7日(水)と、21日(水)は特別メニューです☺



熱中症予防に効く食べもの

- ☆カリウム…バナナ、ほうれん草、じゃが芋など
カリウムが不足すると脱水症状を引き起こします。
日常的にとることで熱中症にかかったときの回復力を
高めます。
- ☆ビタミンB1…豚肉、のり、うなぎなど
食欲不振解消と倦怠感を少なくします。



食欲を促す食卓のひと工夫



- 暑い日が続くと、子どもたちの食欲が落ちてしまい
心配です。そんなときは、のどごしの良い麺類が
おすすめです。麺の上のにせる具に、型抜きした人参
や、星型の断面が可愛いオクラを飾ったりすると、
彩りもよくなり、食欲が増します。暑い日にはぜひ、
おうちでもやってみてください！

