



# 給食だより

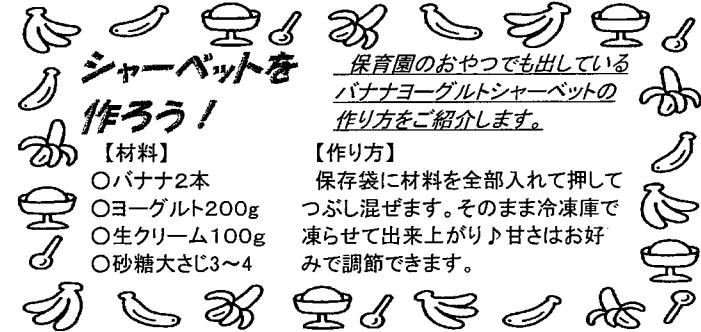


令和5年

以上児

道伝保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	土	ごはん、麻婆豆腐、水菜のしらすサラダ チンゲン菜のスープ、牛乳、バナナ	米、豆腐、豚挽肉、人参、ニラ、干椎茸、水菜、しらす きゅうり、チンゲン菜、ベーコン	ミルク 白い風船、ばかうけ
3	月	ごはん、鮭の塩焼き、春雨炒め 大根のみぞ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、鮭、春雨、人参、筍、ピーマン、鶏挽肉、大根、豆腐	ミルク ハムチーズサンド
4	火	夏野菜カレーライス、福音漬、コーンサラダ ズッキーニと卵のコンソメスープ、牛乳、オレンジ	米、豚挽肉、南瓜、玉ねぎ、人参、なす、福音漬、コーン キャベツ、きゅうり、パプリカ、ズッキーニ、卵、ベーコン	ミルク、ピーチ泡ゼリー ごませんべい
5	水	ごはん、カレイの煮付、もやしのごま和え せんべい汁、牛乳、バナナ	米、カレイ、もやし、きゅうり、人参、ごま、かやきせんべい 鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ジョア、焼ドーナツ(チョコ) ソフトサラダせんべい
6	木	ごはん、ホイコーロウ、海藻サラダ 南瓜とベーコンのスープ、牛乳、ゴールドキウイ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、人参、海藻 わかめ、きゅうり、パプリカ、南瓜、ベーコン、玉ねぎ	ミルク せんべいピザ
7	金	七夕そめん、お星さまオムレツ 小松菜のカニカマ和え、牛乳、すいか	そめん、人参、オクラ、ハム、卵、長ねぎ、小松菜 カニカマ	ミルク、星たべよ バナナヨーグルトシャーベット
8	土	ごはん、コロッケ、豚しゃぶレタス なめこのみぞ汁、牛乳、バナナ	米、じゃが芋、牛肉、玉ねぎ、卵、パン粉、豚肉、レタス きゅうり、トマト、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク ビスコ、おにぎりせんべい
10	月	ごはん、鯖の麹焼き、切干大根の煮物 すいとん汁、牛乳、グレープフルーツ	米、鯖、切干大根、人参、さつま揚げ、すいとん粉、鶏肉 ごぼう、白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク クリームパン、ぱたぱた焼き
11	火	肉みそ丼、夕顔の煮物 チンゲン菜のみぞ汁、牛乳、オレンジ	米、豚肉、干椎茸、人参、長ねぎ、夕顔、さつま揚げ チンゲン菜、椎茸、豆腐	ミルク、味しらべ フルーツカルピスかん
12	水	ロールパン、ベーコンエッグ、トマトサラダ ホワイトシチュー、牛乳、バナナ	ロールパン、ベーコン、卵、トマト、レタス、きゅうり パプリカ、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ	ミルク 五平餅
13	木	ごはん、ホッケの漬け焼き、なすとピーマンのみぞ炒め わかめと筍のすまし汁、アップルキャロットジュース	米、ホッケ、なす、ピーマン、パプリカ、豚肉、人参、わかめ 筍、豆腐、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、かぶき揚げ
14	金	ごはん、鶏肉のごま焼き、すき昆布の煮物 ほうれん草のみぞ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、鶏肉、ごま、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍 ほうれん草、椎茸、豆腐	ミルク 大学芋
15	土	ごはん、赤魚のムニエル、もやしとウインナーのカレー炒め ABCスープ、牛乳、バナナ	米、赤魚、もやし、ウインナー、人参、パルメザンチーズ マカロニ、しめじ、カニカマ、万能ねぎ	ミルク かりんとう、ポテコ
18	火	ごはん、親子煮、大根の酢の物 じゃがいものみぞ汁、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、干椎茸、絹さや、大根 きゅうり、じゃが芋、豆腐	ミルク、アイス 小魚アーモンドせんべい
19	水	ソース焼きそば、ミニフランク、パリパリきゅうり ミニトマト、わかめスープ、牛乳、チョコバナナ	蒸し麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン ウインナー、きゅうり、ミニトマト、わかめ、しめじ、万能ねぎ	カルピス、キラキラ☆ゼリー とんがリコーン
20	木	ごはん、さわらの西京焼き、温野菜サラダ なすと油揚げのみぞ汁、牛乳、パイナップル	米、さわら、ブロッコリー、人参、さつま芋、きゅうり パプリカ、なす、油揚げ、万能ねぎ	ミルク 手作り源氏パイ
21	金	ごはん、鶏肉のスタミナ焼き、ほうれん草のなめたけ和え けんちん汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、鶏肉、ほうれん草、人参、えのき、豆腐、ごぼう、大根 里芋、こんにゃく、しめじ、竹輪、長ねぎ	ミルク サーティー・アンド・ギー
22	土	ごはん、蒸し鱈の野菜あんかけ、アスピラガスのサラダ 小松菜のみぞ汁、牛乳、バナナ	米、鱈、えのき、椎茸、絹さや、アスピラガス、きゅうり レタス、ミニトマト、小松菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク、たべっこ動物 一口チーズ
24	月	冷やし中華、れんこんの甘辛炒め 牛乳、グレープフルーツ	中華麺、きゅうり、ハム、もやし、卵、れんこん、人参、ごま	ミルク 枝豆としらすのおにぎり
25	火	炊き込みごはん、あじのみぞ焼き、豆腐サラダ 玉ねぎと油揚げのみぞ汁、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、人参、ごぼう、干椎茸、あじ、豆腐、水菜、海苔 きゅうり、玉ねぎ、油揚げ、しめじ、万能ねぎ	ミルク アイス、おかき
26	水	ごはん、牛肉とごぼうの炒り煮、白菜の塩昆布和え モロヘイヤのみぞ汁、牛乳、バナナ	米、牛肉、ごぼう、人参、白菜、塩昆布、きゅうり、ごま モロヘイヤ、しめじ、豆腐	ミルク ホットケーキ
27	木	ごはん、オクラ納豆、ジャーマンポテト もやしのみぞ汁、牛乳、みかん缶	米、納豆、オクラ、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ もやし、人参、豆腐	ミルク ヨーグルト、きなこせんべい
28	金	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、スパニッシュサラダ もずくスープ、牛乳、メロン	米、鶏肉、マーマレードジャム、サラスペ、ハム、卵 きゅうり、もずく、えのき、人参、万能ねぎ	ミルク マドレーヌ
29	土	ごはん、ししゃもフライ、ひじきの中華サラダ 山東菜のみぞ汁、牛乳、バナナ	米、ししゃも、卵、パン粉、ひじき、春雨、きゅうり、ハム コーン、山東菜、椎茸、豆腐	ミルク ハーベスト、ぱりんこ
31	月	ごはん、豚肉と大根の煮物、ツナサラダ つるむらさきのみぞ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、豚肉、大根、ツナ、キャベツ、人参、きゅうり つるむらさき、豆腐	ミルク バナナココア蒸しパン



## 夏バテに効く食材

ビタミンB1…体内で必要なエネルギーを作るときに使われる

・豚肉・ごま・うなぎ・玄米 等

クエン酸……エネルギーを作るときに使われ疲労回復にも効果的

・オレンジ・グレープフルーツ・キウイフルーツ 等

ビタミン、ミネラル…体の代謝に関係する栄養素

・オクラ・パプリカ・枝豆 等の夏野菜

☆夏野菜カレーやフルーツヨーグルトがおすすめです

