

2023.6.28

7月 給食だより

社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

日	曜日	献立名	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	献立名	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
			ひよこ 赤桃	白 黄桃	青 桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える	ひよこ 赤桃	白 黄桃				赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える	ひよこ 赤桃	白 黄桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる
1	土	ロールパン オムレツ レタスサラダ バナナ 牛乳	牛乳 6つの野菜 せんべい	お菓子	コーン クッキー	卵 チーズ ワカメ 白す干し 牛乳	ロールパン 油 ジャム バター	レタス バナナ	16	日	休日保育												
2	日	休日保育										17	月	海の日 休日保育									
3	月	白す干しごはん 豚汁 かきあげ オレンジ	牛乳 りんご	セタゼリー パン		白す干し 卵 豚肉 ちくわ みそ	米 さつまい 小麦粉 油	人参 グリンピース 白菜 大葉 ねぎ 玉ねぎ コーン オレンジ	18	火	食パン バナナ 白身魚のチーズフライ なすのケチャップ炒め	牛乳 紫芋 せんべい	牛乳 スノーボール		白身魚 卵 粉チーズ ベーコン	食パン ジャム 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 マーガリン 油	なす ビーマン 玉ねぎ パセリ とまと バナナ						
4	火	食パン 手作りハンバーグ ほうれん草のベーコン ソテー とまと バナナ	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 じゃがいもおやき		合挽きミンチ 豆腐 ベーコン みそ	食パン ジャム 片栗粉 ごま じゃが芋 砂糖 バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン しいたけ とまと しめじ バナナ	19	水	オールスター坦々丼 ツナ和え大根の煮物 バナナ	牛乳 きなこ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 6つの野菜 せんべい	豚ミンチ ツナ 白す干し みそ	米 ごま油 ごま 砂糖	広島県産 大根 エリンギ いんげん コーン 人参 昆布 にんにく バナナ						
5	水	ごはん すき煮 オレンジ 里芋のごまみそ煮	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	牛肉 みそ 焼き豆腐	米 里芋 砂糖 糸こんにゃく ごま	もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ オレンジ	20	木	冷やし中華 バナナ 冬瓜のそぼろあんかけ	牛乳 りんご	牛乳 夏野菜ピザトースト		ハム 卵 鶏ミンチ チーズ	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	きゅうり もやし 人参 プチマト いんげん ねぎ バナナ						
6	木	かやくごはん ししゃも かき卵きのこスープ 粉ふきいも オレンジ	牛乳 ジャム トースト	牛乳 ゴフレット		鶏肉 油揚げ ししゃも 卵 ちくわ	米 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ごま油	人参 しいたけ 青のり えのき 小松菜 オレンジ	21	金	ごはん 夏野菜がんと 具だくさんみそスープ オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 サブレ	ブレンダー で育てた 夏野菜を 使います!	豆腐 牛乳 鶏ミンチ みそ	米 片栗粉 春雨 油	芽ひじき 小松菜 枝豆 キャベツ コーン 白ねぎ オレンジ						
7	金	セタそうめん すいか 星型コロッケ とまとマリネ	牛乳 6つの野菜 ポーロ	牛乳 キャロットケーキ		ハム かまぼこ 合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳 きな粉	そうめん 油 パン粉 砂糖 バター 小麦粉 ホットケーキミックス	おくら プチマト きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ すいか	22	土	塩焼きそば バナナ とまと 牛乳	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	お菓子	かぼちゃ クッキー	豚肉 牛乳	中華そば	キャベツ もやし ビーマン 人参 とまと バナナ						
8	土	豚丼 牛乳 バナナ ちくわとわかめの酢の物	牛乳 わかめ チップス	お菓子	枝豆 ビスケット	豚肉 ちくわ 白す干し わかめ	ごはん 砂糖 じゃが芋	グリンピース 人参 バナナ	23	日	休日保育												
9	日	休日保育										24	月	麦ごはん オレンジ にらたま 元気汁	牛乳 メロンパン	ヨーグルト	卵 白す干し 油揚げ みそ	米 麦 春雨 じゃが芋 油	玉ねぎ しめじ にら 人参 ねぎ オレンジ				
10	月	ごはん 魚の包み焼き 中華豆腐スープ オレンジ	牛乳 かえり いりこ	アイスクリーム		鯖 豆腐 卵 ベーコン みそ	米 片栗粉 マヨネーズ	白ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	25	火	食パン ジャーマンポテト ミートボール入りとまと スープ バナナ	牛乳 マンナ ウェハー	牛乳 りんごパンケーキ		合挽きミンチ 卵 ソーセージ 牛乳 チーズ ベーコン	食パン ジャム じゃが芋 砂糖 パン粉 バター ホットケーキミックス	キャベツ セロリー コーン 玉ねぎ とまと パセリ 人参 りんご ブロッコリー バナナ						
11	火	食パン チキンピカタ コーンスープ バナナ パプリカソテー	牛乳 いわし せんべい	牛乳 かぼちゃドーナツ		鶏肉 卵 ツナ スキムミルク	食パン ジャム マーガリン 小麦粉 バター ホットケーキミックス	パプリカ 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ バナナ	26	水	ごはん オレンジ 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 かえり いりこ	牛乳 せんべい	牛乳 たまご ポーロ	鶏肉 わかめ 高野豆腐 白す干し	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 オレンジ						
12	水	いりこ菜めし カレー豆腐 白菜のごま和え オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 メロンパン		豚肉 白す干し ちくわ 豆腐	米 ごま 砂糖 片栗粉	人参 グリンピース 玉ねぎ 白菜 青菜 しめじ オレンジ	27	木	赤魚の煮つけ オレンジ 呉汁 とうもろこしごはん	牛乳 やさいも クッキー	牛乳 スイーツボール		赤魚 大豆 みそ	米 里芋 ごま油 ホットケーキミックス	いんげん 大根 人参 ごぼう 干しいたけ とうもろこし オレンジ 昆布 ねぎ かぼちゃ バナナ						
13	木	ミートスパゲッティー フルーツ入りサラダ バナナ	牛乳 動物 ビスケット	牛乳 さつまいも 蒸しパン		合挽きミンチ 卵 牛乳	スパゲッティー 小麦粉 さつまい 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とまと りんご みかん バナナ	28	金	冷麦 バナナ じゃがいもと人参の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 ワッフル		ハム 卵 のり	冷麦 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	きゅうり いんげん 人参 プチマト ねぎ バナナ						
14	金	ごはん オレンジ 豚肉と野菜の煮物 もやしの酢の物	牛乳 シュガー トースト	牛乳 ビスケット	牛乳 小魚 せんべい	豚肉 ちくわ 白す干し	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ いんげん グリンピース 人参 もやし オレンジ	29	土	かきあげ丼 バナナ 牛乳 ちくわとわかめの酢の物	牛乳 小魚 せんべい	お菓子	米粉 ロール クッキー	ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう バナナ						
15	土	クロワッサン コロッケ レタスサラダ バナナ 牛乳	牛乳 たまご ポーロ	お菓子	かぼちゃ せんべい	牛肉 白す干し わかめ 卵 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ	30	日	休日保育												
31	月	ごはん 鶏肉のみそ炒め 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 にんじん かぼちゃ ビスケット	アイスクリーム		鶏肉 みそ 白す干し	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	玉ねぎ 小松菜 ビーマン 人参 筍 オレンジ	31	月	ごはん 鶏肉のみそ炒め 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 にんじん かぼちゃ ビスケット	アイスクリーム		鶏肉 みそ 白す干し	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	玉ねぎ 小松菜 ビーマン 人参 筍 オレンジ						



● 7日(金)  
誕生日会・セタのつどい

● 28日(金)  
デイキャンプ(白組)

下線は、手作りおやつ(週2回)です。


# 夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。

 のどが かわく まえに のもう


そとあそびの まえと あとや  
へやで あそんで いる ときも  
わすれずに のむよ



 なにを のむと  
いいのかな？



みずや むぎちやに  
しょうね

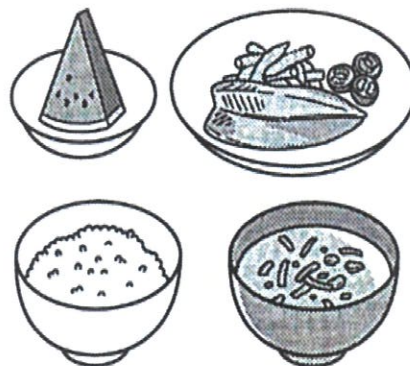
 おしっこは ちゃんと  
でて いるかな？



トイレで おしっこが  
ちゃんと でて いれば  
じょうずに  
のめて いるよ

※保護者の方へ 2～3時間に1回、排尿があれば上手に水分補給ができています。お子さんにはトイレに行きたくなるとよいことを伝えてください。

# 食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

# 虫歯予防デーの集い



6月2日(金)白組・青組・黄組の子どもたちに、虫歯予防デーに合わせて、絵本と歯の模型を用いて、歯の働きと正しい歯磨きの仕方についてお話をしました。



みんな静かに  
聞いていました。



子どもたちは、  
歯みがきの仕方  
を指で真似して  
いました。

