

2023.7.27



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			使用食材と体内でのたらし			日	曜日	献立名	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内でのたらし		
			ひよこ 赤桃	白青 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	白青 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	白青 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
1	火	食パン パスタサラダ 魚のサウザンドソース バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 若草蒸しパン		鮭 卵 えび わかめ 牛乳	食パン ジャム 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 スパゲッティー 油 ホットケーキMIX	玉ねぎ キャベツ きゅうり パセリ 人参 ほうれん草 バナナ	16	水	豚丼 オレンジ ちくわとわかめの酢の物	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウム せんべい	豚肉 ちくわ わかめ 白す干し	米 砂糖 じゃが芋	グリーンピース 人参 玉ねぎ オレンジ						
2	水	中華丼 オレンジ 干し大根の煮物	牛乳 ジャム トースト	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ クッキー	豚肉 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	干し大根 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ いんげん 菊 オレンジ	17	木	食パン ツナサラダ 鶏の照り焼き バナナ コーンソテー	牛乳 ミルク ウエハース	牛乳 大豆パンケーキ		鶏肉 ツナ 卵 牛乳	食パン ジャム マヨネーズ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキMIX	きゅうり パセリ レタス コーン ほうれん草 人参 バナナ						
3	木	冷やし中華 バナナ かぼちゃの煮物	牛乳 とうもろこし すなっく	牛乳 ヨーグルトムース		ハム 鶏ミンチ 卵 練乳 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	中華麺 砂糖 ごま油 ジャム	もやし いんげん かぼちゃ きゅうり ぶちとまと ねぎ バナナ	18	金	麦ごはん 五目スープ 魚の南蛮漬け オレンジ	牛乳 シュガー トースト	牛乳 フレンチトースト		豚 ベーコン 卵 牛乳	米 春雨 油 砂糖 マーガリン 片栗粉 食パン	玉ねぎ しいたけ ほうれん草 人参 もやし ねぎ オレンジ						
4	金	ごはん オレンジ れんこんと豆腐揚げ 春雨ときくらげのスープ	牛乳 りんご	牛乳 ソフトせんべい		えび 豆腐 ベーコン 卵	米 片栗粉 油 春雨 ごま油	れんこん 人参 ねぎ きくらげ 三つ葉 玉ねぎ オレンジ	19	土	塩焼きそば とまと りんご 牛乳	牛乳 かぼちゃ クッキー	お菓子	えびと 青のり せんべい	豚肉 牛乳	中華そば	キャベツ もやし ピーマン 人参 とまと りんご						
5	土	クロワッサン りんご ミートボール 牛乳 レタスサラダ	牛乳 ごま せんべい	お菓子	トマト チーズ ビスケット	鶏肉 豚肉 ワカメ 牛乳 白す干し	クロワッサン 油 砂糖	玉ねぎ レタス りんご	20	日	休日保育	🍌*🐻*🍌*🍌*🍌*🍌*🍌*											
6	日	休日保育	🐻*🍌*🍌*🍌*🍌*🍌*						21	月	ごはん みそ焼き肉 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 メープル ビスケット	アイスクリーム		豚肉 豆腐	米 ごま油	ほうれん草 人参 キャベツ えのき ねぎ オレンジ						
7	月	ひじきごはん さつま汁 鯖の塩焼き とまと オレンジ	牛乳 チーズ トースト	牛乳 ビスケット	牛乳 ごま せんべい	鯖 鶏肉 油揚げ みそ	米 さつま芋	大根 人参 ねぎ ごぼう とまと オレンジ	22	火	食パン マカロニサラダ ハッシュドミートボール バナナ	牛乳 わかめ せんべい	牛乳 ポパイクッキー		豚ミンチ 卵 ソーセージ	食パン ジャム バター マカロニ マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖 ホットケーキMIX 油	人参 ブロッコリー れんこん きゅうり ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 バナナ						
8	火	食パン キャベツスープ レバーのマリアナソース バナナ	牛乳 かえり いりこ	牛乳 手作り羊けんび		豚レバー ベーコン	食パン ジャム 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉 さつま芋	キャベツ 人参 コーン バナナ	23	水	梅しらすごはん 白身魚の中華あんかけ ぶちぶちスープ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ホーム パイ	牛乳 かぼちゃ 人参リング	白身魚 豚肉 白す干し	米 もち麦 ごま ごま油 片栗粉 油	パプリカ 白菜 人参 菊 ねぎ 梅 オレンジ						
9	水	ごはん 三食なます うま煮 オレンジ	牛乳 バナナ	スイカゼリー パン		鶏肉 焼き豆腐 白す干し	米 砂糖 じゃが芋	大根 いんげん きゅうり 人参 オレンジ	24	木	きのこスパゲッティー 和風サラダ バナナ	牛乳 チーズ スティック	牛乳 とうもろこし 皮むきをします!		ベーコン ツナ わかめ	スパゲッティー 砂糖 油	エリンギ レタス 人参 きゅうり ピーマン 玉ねぎ しめじ えのき とまと コーン バナナ						
10	木	冷麦 バナナ 冬瓜のえびそばろ	牛乳 黒豆きなこ クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 おかか せんべい	ハム 卵 えび のり	冷麦 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	きゅうり いんげん ぶちとまと 冬瓜 ねぎ バナナ	25	金	ごはん 変わりごま酢和え 五目煮豆 オレンジ	牛乳 きなこ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウム せんべい	豚肉 大豆 わかめ	米 里芋 ごま 糸こんにゃく 油 マヨネーズ 砂糖	キャベツ ごぼう きゅうり 人参 昆布 オレンジ						
11	金	山の日 休日保育	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌						26	土	親子丼 りんご 牛乳 ちくわとわかめの酢の物	牛乳 おかか せんべい	お菓子	豆乳 ココア クッキー	鶏肉 卵 ちくわ 白す干し 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ねぎ りんご						
12	土	ロールパン レタスサラダ トマトグラタン りんご	牛乳 かぼちゃ 人参リング	お菓子	Ca せんべい	白す干し ワカメ 牛乳	ロールパン 油 ジャム 砂糖 米粉 じゃが芋	トマト ナス 人参 玉ねぎ レタス りんご	27	日	休日保育	🐙🐙🐙🐙🐙🐙🐙											
13	日	休日保育	🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈						28	月	ごはん オレンジ 千切りポテの中華味付け なすとほうれん草のみそ汁	牛乳 黒糖 クロワッサン	ヨーグルト		牛肉 みそ	米 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	なす いんげん ほうれん草 人参 玉ねぎ オレンジ						
14	月	クロワッサン コロケ レタスサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ソフトな 小魚せん	アイスクリーム		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	29	火	食パン パプリカソーテ 魚のパセリチーズ揚げ バナナ 広島シャキシャキサラダ	牛乳 りんご	牛乳 クレープ		たら 白す干し 粉チーズ ツナ	食パン ジャム 油 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	広島菜漬け 人参 パセリ パプリカ バナナ						
15	火	焼きうどん オレンジ 卵とわかめのスープ	牛乳 チーズ	牛乳 黒糖クロワッサン		豚肉 卵 わかめ	うどん ごま ごま油 油	キャベツ 人参 ピーマン もやし オレンジ	30	水	夏野菜カレー 恐竜卵 フルーツポンチ レタス	牛乳 ほうれん草 ビスケット	牛乳 ココアケーキ		合挽きミンチ 卵 おから 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 バター 白玉粉 ホイップ ホットケーキMIX	ピーマン なす レタス かぼちゃ ピーマン みかん バン 黄桃 りんご バナナ ぶどう						
									31	木	冷麦 バナナ 大根と鶏肉のさっぱり煮	牛乳 ソフトな 小魚せん	牛乳 アメリカンドッグ		かまぼこ 卵 鶏肉 のり 牛乳 フランクフルト	冷麦 砂糖 油 マーメレード	きゅうり いんげん 大根 人参 ねぎ ぶちとまと バナナ						



● 4日(金)
平和のつどい

● 10日(木)(予定)
デイキャンプ(白組)

● 30日(水)
お誕生日会

下線は、手作りおやつ(週2回)です。



青組, 黄組の夏野菜ピザトーストづくり

青組と黄組が役割を果たして、プランターで育ててきた夏野菜を使ってピザトーストを作りました。普段苦手な野菜もおいしく食べることができました。



きぐみ

プランターでなすとプチトマトを採ったよ!

ピーマンの種取りをしたよ!

難しかったけど、楽しかったよ!

あおぐみ

なす, ピーマン, プチトマト, チーズをのせたよ!

完成

おいしかったよ!

冷たいおやつを食べすぎると

腹痛や下痢の原因になる

食事に対する食欲の低下



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。



冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏ばての原因になります。

出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.431 2020年(令和2年)8月8日発行)