

# 給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ	行事	
				主食	主菜	副菜	汁物			
1	月	牛乳	ビスケット	麦飯	かぼちゃグラタン	ピーマンのじゃこ炒め	レタススープ	牛乳  みたらし団子	歌唱指導	
2	火	牛乳	バナナ	麦飯	鮭の塩焼き	コロコロはらっぱサラダ	もやしの味噌汁	牛乳  フレンチトースト	身体測定	
3	水	牛乳	芋けんぴ	麦飯	野菜たっぷりミートボール	中華きゅうり	五目汁	牛乳	プリン	
4	木	牛乳	きゅうりスティック	麦飯	親子煮	バラエティサラダ	納豆	牛乳  ポップコーン		
5	金	牛乳	あられ	麦飯	ふわふわナゲット	そうめんサラダ	コーンスープ	牛乳  チーズ饅頭		
6	土		クラッカー		ワンプレートおかず(水筒・△)				せんべい	
8	月	牛乳	りんご	麦飯	夏野菜カレー	バンサンスー	ゼリー	牛乳  ドロップクッキー		
9	火	牛乳	ウエハース	麦飯	鶏のコーンフレーク焼き	三色ナムル	わかめの味噌汁	牛乳  かしわ団子	交通安全	
10	水	牛乳	かりんとう	麦飯	がんもどき	かぼちゃサラダ	沢煮椀	牛乳  小豆のホットケーキ		
11	木				🌸 山 の 日 🌸					
12	金	牛乳	胡麻スティック	麦飯	塩鯖	人参きんぴら	飛鳥汁	牛乳	アイスクリーム	
13	土				希望保育					
15	月				希望保育					
16	火	牛乳	せんべい	麦飯	千草焼き	ひじきの煮物	はんぺんのすまし汁	牛乳  チーズじゃが		
17	水	牛乳	食パン	麦飯	酢豚	キャベツのゆかり和え	かぼちゃの味噌汁	牛乳  フルーツ白玉	音研	
18	木	牛乳	チーズ	麦飯	豆腐ハンバーグ	わかめの酢の物	ニラのかきたま汁	牛乳	ビスケット	
19	金	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	行 事 食			牛乳	アイスクリーム	誕生会
20	土		えびせん		焼きそば(水筒・△)				ドーナツ	
22	月	牛乳	ボーロ	麦飯	鮭のチーズフライ	キャベツとりんごのサラダ	ミネストローネ	牛乳  かぼちゃマフィン		
23	火	牛乳	ゼリー	麦飯	筑前煮	ほうれん草のソテー	あおさ汁	牛乳  スナッフ		
24	水	牛乳	バナナ	麦飯	スパゲティナポリタン	じゃこドレッシングサラダ	カレースープ	牛乳  お好み焼き		
25	木	牛乳	ビスケット	麦飯	チキンピカタ	切り干し大根の煮物	豆腐の味噌汁	牛乳	せんべい	
26	金	牛乳	せんべい	麦飯	松風焼き	きゅうりとチキンのサラダ	えのきの味噌汁	牛乳  カルピスゼリー	総練習	
27	土		ビスコ		ビビンバ(水筒・白ご飯)				ロールパン	
29	月	牛乳	クラッカー	麦飯	ポークビーンズ	カミカミサラダ	ふりかけ	牛乳  カルシウムラスク		
30	火	牛乳	人参スティック	麦飯	鶏のピーナッツがらめ	中華風サラダ	コーンチャウダー	牛乳  黒糖蒸しパン	総練習	
31	水	牛乳	りんご	麦飯	豚の生姜焼き	ほうれん草のごまみそ和え	すりながし汁	牛乳  スノーボール		

※献立は、都合により変更する場合があります



## 給食だより



【目標】

暑さに負けないで食べよう

### 夏バテ予防の食事

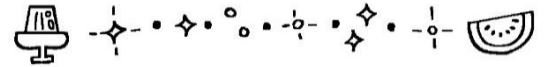
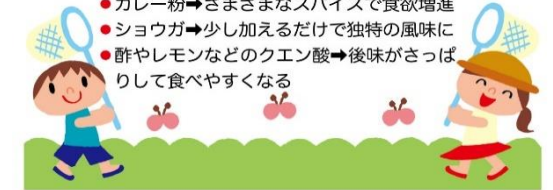
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### 冷たいおやつ

暑い日が続くと食欲が落ち、ついつい冷たい物を食べたくなります。一時的にはよいのですが、続いてしまうと、内臓の働きが悪くなり、よけいに夏バテを引き起こします。おやつとして効果的に利用していきましょう。



手作りおやつ