



れいこども園 給食室

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ...赤	体のリズムを盛えるもの ...緑	力や熱になるもの ...黄
2月	牛乳 せんべい	㊟ お弁当 ㊟		牛乳 なし 乾パン	普通牛乳	なし	せんべい 乾パン
3火	牛乳 ふかしいも	ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ	肉 焼	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥わかめ	さつまいも 精白米 パン粉 サラダ油 黒砂糖 ホットケーキミックス (卵不使用)
4水	牛乳 クラッカー	ご飯 あじのいそべ揚げ 里芋のごまみそ煮 野菜スープ	魚 揚	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお)	青のり たまねぎ にんじん もやし こまつな	クラッカー 精白米 強力粉(1等) サラダ油 里芋 三温糖 いりごま(白) いきごま(小町産) 小麦
5木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 千草焼き ひじき煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(かつお) だし(煮干し)	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ほしひじき キャベツ たまねぎ もも缶詰(鶏肉) みかん缶詰(鶏肉) りんご(缶詰) みかんジュース(100%)	精白米 サラダ油 三温糖
6金	牛乳 トマト	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらすずし ヨーグルト(プレーン)	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ きゅうり 乾燥わかめ りんご	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ホットケーキミックス (卵不使用)
7土	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 もやしのごま酢和え	魚 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	大根 にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) もやし こまつな	ビスケット 精白米 サラダ油 里芋 三温糖 いりごま(白) せんべい
9月	牛乳 クラッカー	ご飯 厚揚げの煮物 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	にんじん ごぼう こまつな コーン缶詰 きゅうり キャベツ りんご	クラッカー 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油
10火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 豚肉とマカロニの煮込み ひじきサラダ	肉 煮	牛乳 *どろゼリー ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト ほしひじき 大根 きゅうり 粉寒天 *ぶどうジュース	精白米 マカロニ(乾) バター 強力粉(1等) 三温糖 上白糖 ビスケット
11水	牛乳 なし	ご飯 ジュウシーチキン 和風サラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 *冷しきざみ揚げうどん	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) 油あげ	なし、しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん たまねぎ 干しいたけ だし(昆布) 薬ねぎ	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 干うどん
12木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さけのマリネ風 トマト えのきだけのすまし汁	魚 揚	牛乳 プロセスチーズ あられ	普通牛乳 さけ(切り身) だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト えのきたけ 薬ねぎ だし(昆布)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 あられ
13金	牛乳 ビスケット	ご飯 親子焼き ごぼうサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *さといものあべ川 せんべい	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) だし(煮干し) きな粉	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン缶詰 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) いりごま(白) 里芋 三温糖 せんべい
14土	牛乳 クラッカー	㊟ お弁当 ㊟		牛乳 (卵不使用)	普通牛乳		クラッカー (卵不使用)

*は手作りおやつです

日曜	献立名			主 材			
	午前のおやつ (3歳未満児)	星 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
17火	牛乳 せんべい	ご飯 ポークカレー きゅうりもみ	肉 汁	牛乳 なし いり小魚	普通牛乳 豚もも・脂少 だし (かつお) 煮干し	たまねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ なし	せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま (白) 三温糖 カレーパウダー
18水	牛乳 トマト	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんごんのきんぴら わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 りんご お野菜からんどう	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし (かつお)	トマト にんじん たまねぎ ごぼう れんごん 乾燥わかめ 薬ねぎ だし (昆布) りんご	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白) お野菜からんどう
19木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 どんかつ ゆで野菜 (キャベツ・ニンジン) けんちん汁	肉 揚	牛乳 *さつまいもケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ヒレカツ用 豆腐 (木綿) だし (かつお) 豆乳 (調整)	キャベツ にんじん ごぼう 大根 薬ねぎ だし (昆布)	精白米 パン粉 サラダ油 さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス (卵・乳不使用)
20金	牛乳 せんべい	ご飯 さばの香味焼き いりうの花 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 *二色おはぎ風	普通牛乳 さば (切り身) おから だし (かつお) きな粉	しょうが にんじん 干しいたけ 薬ねぎ ごまつな コーン缶詰	せんべい 精白米 サラダ油 さつまいも 三温糖 はるさめ いりごま (黒)
21土	牛乳 クラッカー	☺お弁当☺		牛乳 ビスケット	普通牛乳		クラッカー ビスケット
24火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ポークビーンズ 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 せんべい トマト	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆 (水煮) 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり トマト	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白) せんべい
25水	牛乳 温野菜 (にんじん)	かやくごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 和風きのこスープ	魚 焼	牛乳 なし ヨーグルト	普通牛乳 油あげ だし (かつお) さば (切り身) ヨーグルト (加糖)	にんじん ごぼう 干しいたけ だし (昆布) かぼちゃ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば (青みつば) なし	精白米 三温糖
26木	牛乳 りんご	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 春雨の酢の物 小松菜と里芋のみそ汁	肉 焼	牛乳 *豆腐ドーナツ	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし (かつお) だし (煮干し) 豆腐 (絹ごし)	りんご マールド (カワラ・低糖) しょうが きゅうり 乾燥わかめ ごまつな	精白米 三温糖 はるさめ いりごま (白) 里芋 ホットケーキミックス サラダ油 (卵・乳不使用)
27金	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 五目卵焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり (おかが)	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) 油あげ だし (煮干し) かつお節 糸ももむね肉	かぼちゃ 干しいたけ にんじん 薬ねぎ コーン缶詰 切り干し大根 キャベツ 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白)
28土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 野菜ソテー	豆 炒	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん にら キャベツ ピーマン	せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
30月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 肉じゃが煮 小魚サラダ	肉 煮	牛乳 りんご せんべい	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし (かつお) しらす干し	にんじん たまねぎ グリーンピース (冷凍) キャベツ きゅうり トマト りんご	精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 せんべい

夏の食育と健康づくり

☆夏バテにはビタミンB1
汗をかくと、塩分を始めとしたミネラル、ビタミンB・C
などのビタミンも失われます。特に筋肉に含まれる
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがある
ため、不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こ
す原因になります。ビタミンB1は他に胚芽米、玄米、
バナナ、ハム、大豆などにも多く含まれます。

気象庁の3か月予報の発表によると、8~10月の平均気温は高い見込みであるとされています。特に乳幼児は体温の調節機能が十分でなく、
外気温に左右されやすいため、熱中症には十分注意しましょう。

☆夏野菜の効用
夏野菜のオクラやモロヘイヤのネバネバの正体は
ムチンという粘性物質。胃を保護し、消化を助けてく
れるので、食欲が落ちやすい季節に最適です。ま
た、夏のネバネバ野菜はビタミンが豊富。納豆や山
芋など他のネバネバ食材も上手に
利用しましょう。

☆疲労回復&食欲増進剤のパワー
酸に含まれるクエン酸には体の疲労を回復させる
効果があります。また、酢を使った料理はさっぱりと
して食べやすく、食欲増進の効果もあります。細菌
の増殖を抑え、食べ物の腐敗を防ぐ働きもあるため、
積極的に活用しましょう。

☆上手に水分補給を
たくさん汗をかき季節、特に子どもは運動量が多く、
汗をかきやすいため、こまめな水分補給が重要で
す。飲み物は麦茶や水が最適。甘いジュースやス
ポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、虫歯や肥
満の原因にもなり、食事にも影響するので、
飲む場合は少量にしましょう。

