



| 日  | 曜日 | 午前          | 昼食   | 午後                    | 3色分類  |   |  | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g)      |
|----|----|-------------|--|-----------------------|---|---|--|--|
|    |    |             |  |                       | あか  | 黄   | みどり  |  |
|    |    |             |  |                       | (体をつくる・<br>血や肉になる)                          | (力や体温の<br>もとになる)  | (体の調子を整える)   |  |
| 1  | 火  | ビスケット<br>牛乳 | 和風スパゲッティ<br>中華スープ<br>スペイン風オムレツ<br>バナナ          | ニラせんべい<br>牛乳          | ベーコン、とうふ、ぎゅう<br>にゅう、ぶたひきにく、<br>たまご          | マカロニ・スパゲッ<br>ティ、バター、さとう、お<br>このみやきこ、ビスケッ<br>ト               | やきのり、ほうれんそう、しめじ、<br>しいたけ、だいこん、にんじん、<br>トウモロコシ、ピーマン、たまねぎ、<br>バナナ、にら | 481(496)<br>19.7(18.8)<br>14.3(16.1)<br>1.3(1)   |
| 2  | 水  | ビスケット<br>牛乳 | 舞茸の炊き込みご飯<br>豚汁<br>ブロッコリーの塩炒め<br>オレンジ          | セサミクッキー<br>牛乳         | あぶらあげ、とりひきに<br>く、みそ、とうふ、ぶたに<br>く、たまご、ぎゅうにゅう | ごはん、ごまあぶら、さ<br>らだあぶら、ごま、パ<br>ター、さとう、こむぎこ、<br>ビスケット          | にんじん、まいたけ、長<br>ねぎ、しめじ、だいこ<br>ん、ブロッコリー、コー<br>ン、オレンジ                 | 552(529)<br>17.3(17)<br>16.7(18.3)<br>1.5(1.3)   |
| 3  | 木  | ビスケット<br>牛乳 | バターロールパン パナナ<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>ほうれん草の胡麻和え | ココアちんすこう<br>牛乳        | ベーコン、ぎゅうにゅう、<br>たまご、ぶたひきにく、<br>ぎゅうにく        | ロールパン、さとう、パ<br>ンこ、ごま、こむぎこ、<br>なたねあぶら、ビスケッ<br>ト              | さやいんげん、キャベ<br>ツ、たまねぎ、にんじ<br>ん、ほうれんそう、えの<br>きたけ、バナナ                 | 591(602)<br>21.8(21.2)<br>23.2(23.8)<br>2.6(2.2) |
| 4  | 金  | ビスケット<br>牛乳 | ご飯 スイカ<br>味噌汁<br>かじきまぐろのソテー<br>切り干し大根の煮物       | せんべい<br>果汁(りんご)       | みそ、とうふ、まぐろ、ち<br>くわ、ぎゅうにゅう                   | ごはん、さとう、パ<br>ター、こむぎこ、せんべ<br>い、ビスケット                         | たまねぎ、だいこん、し<br>いたけ、にんじん、きり<br>ぼしだいこん、すいか、<br>りんごジュース               | 412(428)<br>17.1(17.2)<br>3.7(8.4)<br>1.2(1.1)   |
| 5  | 土  | ビスケット<br>牛乳 | しらすチャーハン<br>千切り野菜のスープ<br>ミートボール                | ヨーグルト<br>せんべい<br>牛乳   | たまご、ちりめんじゃ<br>こ、ミートボール、ヨー<br>グルト、ぎゅうにゅう     | ごまあぶら、ごはん、し<br>らたき、せんべい、ビス<br>ケット                           | こねぎ、にんじん、だい<br>こん、えのきたけ、さや<br>えんどう                                 | 595(587)<br>24.6(23.9)<br>21.8(24.3)<br>2.3(2.2) |
| 7  | 月  | ビスケット<br>牛乳 | 強化米<br>味噌汁<br>野菜入り豚そぼろ<br>ひじきのサラダ              | マカロニきなこ<br>牛乳         | みそ、とうふ、ぶたひき<br>にく、ロースハム、きな<br>こ、ぎゅうにゅう      | 強化米、ごま、さとう、<br>ゼリー、マカロニ・スパ<br>ゲッティ、ビスケット                    | たまねぎ、だいこん、し<br>いたけ、にんじん、コー<br>ン、さやえんどう、ひじ<br>き                     | 508(490)<br>18.9(18.2)<br>13.3(15.4)<br>1.6(1.3) |
| 8  | 火  | ビスケット<br>牛乳 | けんちんうどん<br>鶏肉の甘辛煮<br>キャベツのごまあえ<br>バナナ          | お好み焼<br>牛乳            | とうふ、あぶらあげ、と<br>りもも、たまご、ぎゅう<br>にゅう           | うどん、ごま、さとう、こ<br>むぎこ、ビスケット                                   | 長ねぎ、しめじ、だいこ<br>ん、にんじん、キャベ<br>ツ、バナナ                                 | 583(580)<br>26(24.2)<br>12.5(14.7)<br>3.1(2.5)   |
| 9  | 水  | ビスケット<br>牛乳 | スタミナ丼★<br>わかめスープ<br>ほうれん草のナムル<br>オレンジ          | ヨーグルトケーキ<br>牛乳        | ぶたにく、みそ、たま<br>ご、ヨーグルト、ぎゅう<br>にゅう            | ごまあぶら、さとう、ご<br>ま、さらだあぶら、ホッ<br>トケーキミックス、ビス<br>ケット            | こねぎ、にら、たまね<br>ぎ、わかめ、ほうれんそ<br>う、にんじん、もやし、オ<br>レンジ、レモン               | 413(418)<br>21.2(19.9)<br>22.4(22.4)<br>1.8(1.3) |
| 10 | 木  | ビスケット<br>牛乳 | バターロールパン パナナ<br>ミネストローネ<br>アスパラとポテトのサラダ<br>チーズ | ツナ昆布<br>おにぎり<br>牛乳    | ベーコン、チーズ、まぐ<br>ろ、ぎゅうにゅう                     | ロールパン、じゃがい<br>も、さらだあぶら、ごは<br>ん、ビスケット                        | トマト缶、たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ、アスパラガス、きゅう<br>り、コーン、バナナ、しおこんぶ              | 590(602)<br>18.2(18.4)<br>16.2(18.2)<br>2.7(2.3) |
| 11 | 金  | 山の日         |  |                       |   |   |  | 0(0)<br>0(0)                                     |
| 12 | 土  | ビスケット<br>牛乳 | チキンライス<br>玉子スープ<br>ひじきハンバーグ                    | プリン<br>牛乳             | とりひきにく、たまご、<br>ぶたひきにく、ぎゅう<br>にゅう            | ごはん、パンこ、プリ<br>ン、ビスケット                                       | にんじん、たまねぎ、さ<br>やいんげん、ブロッコ<br>リー、ひじき                                | 588(558)<br>26.5(23.8)<br>22.4(22.8)<br>1.6(1.3) |
| 14 | 月  | ビスケット<br>牛乳 | 強化米<br>味噌汁<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>キャベツのおかかあえ          | お麩のラスク<br>牛乳          | みそ、とうふ、ぶたひき<br>にく、かつおぶし、ぎゅう<br>にゅう          | 強化米、ごまあぶら、さ<br>とう、ゼリー、バター、<br>ふ、ビスケット                       | たまねぎ、だいこん、長ねぎ、に<br>んじん、ピーマン、しょうが、に<br>んじく、キャベツ、きゅうり                | 569(539)<br>20.7(19.4)<br>20.2(20.8)<br>1.4(1.1) |
| 15 | 火  | ビスケット<br>牛乳 | 焼きそば<br>鶏肉のさっぱり煮<br>大根とベーコンのスープ<br>バナナ         | ママレード<br>ホットケーキ<br>牛乳 | ぶたひきにく、とりもも、<br>ベーコン、ぎゅうにゅう、<br>たまご         | ちゅうかめん、さとう、ホッ<br>トケーキミックス、ママレードジャ<br>ム、さらだあぶら、バター、ビス<br>ケット | にんじん、キャベツ、ピーマン、<br>長ねぎ、レモン、だいこん、たま<br>ねぎ、こまつな、バナナ                  | 703(670)<br>28.5(26.1)<br>19.8(20.5)<br>3.2(2.5) |
| 16 | 水  | ビスケット<br>牛乳 | 《お弁当の日》  | おたのしみ<br>おやつ<br>牛乳    | ぎゅうにゅう                                      | おにぎり、ビスケット  |  | 101(165)<br>5(6.9)<br>5.7(9.3)<br>0.2(0.2)       |
| 17 | 木  | ビスケット<br>牛乳 | バターロールパン<br>冬瓜と卵のスープ<br>鶏肉のトマト煮<br>バナナ         | ミルクもち<br>牛乳           | たまご、とりもも、きな<br>こ、ぎゅうにゅう                     | ロールパン、オリーブ<br>油、じゃがいも、さとう、<br>かたくりこ、ビスケット                   | しろり、トマト缶、ピー<br>マン、にんじん、たまね<br>ぎ、バナナ                                | 691(682)<br>26.4(25)<br>24.1(24.6)<br>1.5(1.3)   |
| 18 | 金  | ビスケット<br>牛乳 | ご飯 オレンジ<br>味噌汁<br>赤魚の煮つけ<br>ひじき煮               | 黒ゴマの<br>クッキー<br>牛乳    | みそ、とうふ、あかう<br>お、ちくわ、たまご、<br>ぎゅうにゅう          | ごはん、さとう、ごま、<br>バター、こむぎこ、ビス<br>ケット                           | たまねぎ、だいこん、し<br>いたけ、にんじん、ひじ<br>き、オレンジ                               | 556(532)<br>21.7(20.4)<br>13(15.1)<br>1.9(1.6)   |
| 19 | 土  | ビスケット<br>牛乳 | 二色そぼろ丼<br>味噌汁<br>ブロッコリーの胡麻和え                   | ヨーグルト<br>せんべい<br>牛乳   | たまご、とりひきにく、<br>みそ、とうふ、ヨーグル<br>ト、ぎゅうにゅう      | さとう、ごはん、ごま、<br>せんべい、ビスケット                                   | たまねぎ、だいこん、ブ<br>ロccoli  | 550(524)<br>22.8(21.1)<br>16.3(18)<br>1.5(1.3)   |

|    |   |             |  |   |                       |   |  |   |  |
|----|---|-------------|--|---|-----------------------|---|--|---|--|
| 21 | 月 | ビスケット<br>牛乳 | 強化米<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>きゅうりのナムル                   | ミニゼリー   | きなこクッキー<br>牛乳         | みそ、とうふ、ぶたひき<br>にく、きなこ、ぎゅうにゅう            | 強化米、さとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット      | たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン                    | 569 (537)<br>16.6 (16.3)<br>16.6 (18.1)<br>2.2 (1.7) |
| 22 | 火 | ビスケット<br>牛乳 | スパゲッティナポリタン<br>豆乳スープ<br>シルバーサラダ<br>バナナ           |   | フレンチトースト<br>牛乳        | ぎゅうにゅう、ロースハム、ベーコン、とうにゅう、たまご             | マカロニスパゲッティ、さとう、バター、ドレッシング、はるさめ、しよぼん、ビスケット      | ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、バナナ                              | 742 (704)<br>24.4 (22.5)<br>24.4 (24.3)<br>4.3 (3.4) |
| 23 | 水 | ビスケット<br>牛乳 | ハヤシライス<br>ポパイサラダ<br>ミニトマト<br>鉄分入りヨーグルト           |   | かぼちゃの<br>蒸しパン<br>牛乳   | ぎゅうにく、ぶたひきにく、ベーコン、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、らんおう | ごはん、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット                      | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン、ミニトマト、かぼちゃ                       | 730 (683)<br>22.3 (20.8)<br>30.5 (29.3)<br>2 (1.7)   |
| 24 | 木 | ビスケット<br>牛乳 | バターロールパン<br>レタスのスープ<br>チキンのママレード煮<br>かりかりじゃこサラダ  | バナナ   | フルーツ<br>寒天ゼリー<br>牛乳   | たまご、とりもも、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう                 | ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さとう、ビスケット              | レタス、わかめ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん       | 584 (597)<br>22.3 (21.6)<br>18.8 (20.4)<br>1.6 (1.3) |
| 25 | 金 | ビスケット<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>さけのマヨネーズ焼き<br>三色ナムル                 | スイカ   | おからの<br>マフィン<br>牛乳    | みそ、とうふ、べにぎけ、たまご、おから、ぎゅうにゅう              | ごはん、マヨネーズ、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット                | たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、こまつな、にんじん、もやし、すいか                    | 602 (566)<br>25.3 (23.1)<br>20.4 (21)<br>1.4 (1.1)   |
| 26 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | 野菜煮込みうどん<br>鶏つくねバーグ                              |    | バームクーヘン<br>牛乳         | たまご、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう                    | うどん、かたくりこ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、こーんすたーち、さとう、ビスケット     | しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ  | 547 (518)<br>24.5 (22.6)<br>22.9 (23)<br>3.1 (2.3)   |
| 28 | 月 | ビスケット<br>牛乳 | 強化米<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>もやしのサラダ                 | ミニゼリー   | 豆乳の<br>カップケーキ<br>牛乳   | みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうにゅう    | 強化米、パンこ、さらだあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん                              | 721 (660)<br>25.6 (23.6)<br>26.3 (26)<br>1.6 (1.2)   |
| 29 | 火 | ビスケット<br>牛乳 | 素麺<br>厚揚げとピーマンの甘酢炒め<br>バナナ                       |   | にんじんの<br>蒸しパン<br>蒸しパン | ロースハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう                   | そうめん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット   | きゅうり、ピーマン、たまねぎ、バナナ、にんじん                                   | 590 (581)<br>20 (19.2)<br>21.8 (22.1)<br>1.7 (1.3)   |
| 30 | 水 | ビスケット<br>牛乳 | しらす入り炊き込みご飯<br>どさんこ汁<br>豚肉とじゃがいもの甘辛炒め<br>豚汁(りんご) |   | おからの<br>ソフトクッキー<br>牛乳 | ちりめんじゃこ、ぶたもも、みそ、ぶたにく、おから、たまご、ぎゅうにゅう     | ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、なたねあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット          | こまつな、にんじん、ひじき、たまねぎ、コーン、さやえんどう、りんごジュース                     | 683 (629)<br>29 (26.2)<br>17.9 (19.2)<br>1.9 (1.6)   |
| 31 | 木 | ビスケット<br>牛乳 | バターロールパン<br>クリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>バナナ           |  | ミルク寒天<br>牛乳           | ぎゅうにゅう、とりひきにく                           | ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット          | さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、フロコリー、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん | 542 (563)<br>16.1 (16.7)<br>18.7 (20.4)<br>1.2 (1)   |

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



## 給食だより



### 【なぜ夏バテするの?】

体に暑さがこもり、たくさん汗をかきます。その際に、エネルギーを作り出すときに必要な「ビタミンB群」が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり、眠くなったりするのです。夏バテ解消に「ビタミンB群」を多く含む、豚肉がおすすです。焼き豚や、冷しゃぶサラダなどにすれば、さっぱり食べられ、野菜も多く入れることで、他の栄養素も摂ることができます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、食欲増進のために、カレー粉などを使用するのもおすすです。スパイスには、風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなどの効果が期待されています。

夏本番になってきました。毎日暑い日が続いていますので、こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。食欲が落ちる時期ですが、保育園でもたくさん食べてもらえるように、味付けや調理法を工夫して行きたいと思っております。



五感で味わいましょう



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも、食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材に触らせて、どんな感覚なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…いろいろな食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

