

2024年

7月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	月	ふりかけごはん 春雨サラダ 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・油・春雨・麩・米・ 小麦粉・マーガリン・ 砂糖・白ごま	南瓜コロッケ・わかめ・赤ピーマン・ コーン・インゲン・ちんげん菜・ 人参・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・卵
2	火	ごはん 牛乳	☆ブルーチーズ ジュース	米・砂糖・油	青葱・ほうれん草・キャベツ・人参・ コーン・わかめ・イチゴジャム・ ジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・ 豆腐・牛乳・ブルーチーズ・ 生クリーム
3	水	ごはん 牛乳	☆ホットケーキアイス ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ ホットケーキミックス・ マーガリン	きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・ 黄ピーマン・小松菜・玉葱・ジュース	さわら・卵・味噌・牛乳・ アイスクリーム
4	木	ごはん 牛乳	☆だいぼ(クリーム) ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・さといも・ たい焼	生姜・ニンニク・れんこん・ キャベツ・ブロッコリー・人参・ 黄ピーマン・青葱・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳
5	金	パン 牛乳	☆バナナクレープ ヤクルト	イエローロールパン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・じゃが 芋・小麦粉・油・ゼリー	キャベツ・玉葱・人参・コーン・ 枝豆・イチゴジャム・バナナ	ハンバーグ(牛、鶏)・ 牛乳・卵・生クリーム・ ヤクルト
6	土	ごはん 牛乳	☆マスカットゼリー ヤクルト	米・油・片栗粉・ うすまき麩・ マスカットゼリー	キャベツ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳・ ヤクルト
8	月	ごはん 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・油・オレンジゼリー・ ロールケーキ	玉葱・しめじ・エリンギ・トマト・ 切干大根・小松菜・ブロッコリー・ インゲン・人参・コーン・ジュース	牛肉・牛乳
9	火	ごはん 牛乳	☆手作りプリン ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	青のり・レモン・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・小松菜・玉葱	ほき・あげ・味噌・牛乳・ 卵・ヤクルト
10	水	ごはん 牛乳	☆ペビーあんドーナツ ジュース	米・砂糖・油・ドーナツ	白菜・ごぼう・れんこん・インゲン・ 人参・黄ピーマン・わかめ・玉葱・ ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳
11	木	めん パン 牛乳	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・いちご食パン・油・ 片栗粉・米	玉葱・人参・グリーンピース・ 白ネギ・キャベツ・れんこん・ インゲン・黄ピーマン・菜めし	豚肉・卵・シーチキン・ 牛乳・さけ
12	金	ふりかけ ごはん 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	米・油・マカロニ・ ロールパン	きゅうり・人参・黄ピーマン・ ほうれん草・玉葱・キャベツ・ ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 卵・牛乳・ウインナー
13	土	ごはん 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	米・油・麩・ゼリー・ どらやき	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・小松菜・ジュース	牛肉・味噌・牛乳
16	火	めん 牛乳	☆白ロール ジュース	ラーメン・ごま油・ いちごゼリー・ ロールケーキ	キャベツ・ちんげん菜・玉葱・人参・ 青葱・ジュース	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳
17	水	ごはん 牛乳	☆フローズンヨーグルト フルーツのせ ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・麩	キャベツ・カリフラワー・小松菜・ 人参・ほうれん草・みかん缶・ パイン缶・白桃缶・巨峰缶	さけ・味噌・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
18	木	パン 牛乳	☆ミニ野菜カステラ ジュース	ロールパン・砂糖・油・ じゃが芋・マヨネーズ・ カステラ	生姜・玉葱・きゅうり・人参・ コーン・パセリ・ジュース	鶏肉・シーチキン・牛乳
19	金	ごはん 牛乳	☆カレー焼そばパン ジュース	米・ロールパン・ 焼きそば麩・油	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・リンゴ・キャベツ・ 玉葱・ジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳・豚肉
20	土	めん 牛乳	☆かつおおにぎり 牛乳	焼きそば麩・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・チンゲン菜・バナナ	豚肉・牛乳
22	月	ごはん 牛乳	☆いちごジャムケーキ ジュース	米・油・春雨・小麦粉・ 砂糖	キャベツ・玉葱・ごぼう・インゲン・ 人参・イチゴジャム・ジュース	牛肉・エビシューマイ・卵・ 牛乳
23	火	ごはん 牛乳	☆ぶどうゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ スパゲティ・砂糖	玉葱・きゅうり・人参・コーン・ 大根・ぶどうジュース・巨峰缶・ ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ ゼラチン
24	水	ごはん 牛乳	☆アメリカンドッグ ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ ホットケーキミックス	玉葱・人参・カリフラワー・ キャベツ・小松菜・オレンジ・ ジュース	豚肉・牛乳・卵・ウインナー
25	木	めん 牛乳	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ホットケーキミックス・ 砂糖・ゼリー	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・木くらげ・ジュース	豚肉・ミートボール・牛乳・ 卵・きな粉・アイスクリーム
26	金	ごはん 牛乳	☆ポテトフライチーズ 風味 ジュース	米・油・砂糖・じゃが芋	生姜・白菜・ほうれん草・人参・ コーン・わかめ・パセリ・ジュース	豚肉・シーチキン・豆腐・ 味噌・牛乳・チーズ
27	土	ごはん 牛乳	☆ワッフル ヤクルト	米・油・ゼリー・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参	鶏肉・卵・牛乳・ヤクルト
29	月	ふりかけ ごはん 牛乳	☆フルーツボンチ ジュース	米・油・麩・ゼリー	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・小松菜・ みかん缶・ジュース	カニクリームコロッケ・ 味噌・牛乳
30	火	パン 牛乳	☆お好み焼き ジュース	ドッグパン・油・ 野菜コロッケ・ お好み焼きミックス	キャベツ・玉葱・人参・ ブロッコリー・コーン・パセリ・ 青葱・ジュース	ウインナー・牛乳・豚肉・卵
31	水	パン 牛乳	☆オレンジゼリー ジュース	イエローロールパン・ タルタルソース・油・ スパゲティ・砂糖	パセリ・玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・キャベツ・人参・ オレンジジュース・みかん缶・ ジュース	ほき・牛乳・ゼラチン

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



2024年

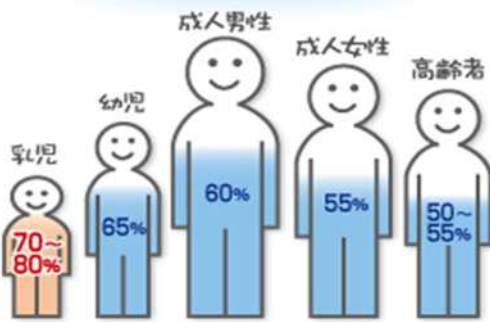
給食だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この時季は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！

からだの中には、
どれくらいの水分があるの？



体の約60~70%が水分です。水分は常に汗や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっかりとお茶やお水を飲み、水分補給をしっかりしましょう。

ただし、冷たいものを飲みすぎてしまうと、消化器の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こしやすくなるリスクがあります。冷たいものを飲むときは、一気にガブガブと飲むのではなく、口に含んでからゆっくりと飲むように気を付けましょう。

冷たいおやつのととり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にするが多くなります。とり過ぎると、お腹を冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることもあります。冷たいおやつについては、子どもと約束を作りましょう。アイスは1日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。



夏野菜がおいしい季節になりました。キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含まれています。