

○がついている日は、スプーン持参して下さい。



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
1	月	<夏休み> 油淋鶏・もやし中華和え・野菜汁・果物	鶏肉	しょうが・にんにく・長ねぎ・もやし・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・えのきたけ・かぼちゃ・玉ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・小麦粉・油・ごま油・ごま	酢・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
2	火	<夏休み> ハヤシライス・フレンチサラダ・牛乳・果物	牛乳・豚肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・コーン・果物	油・じゃがいも	ケチャップ・ハヤシルー・塩・酢	ごはん
3	水	<夏休み> 千草焼き・即席漬け・野菜スープ・果物	鶏卵・ひじき・豚ひき肉	人参・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・果物	砂糖・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・中華だし	わかめごはん
4	木	<夏休み> 豚肉の生姜焼き・ふかし野菜・みそ汁・果物	豚肉・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・玉ねぎ・果物	油・マヨネーズ	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
5	金	<夏休み> 魚の照り焼き・茄子とピーマンの炒め物・みそ汁・果物	魚	なす・人参・こんにゃく・ピーマン・玉ねぎ・大根・小松菜・えのきたけ・果物	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	ごはん
8	月	<夏休み> メンチカツ・コーン入りおひたし・春雨スープ・果物	鶏肉・豚肉・鶏卵・わかめ	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	パン粉・片栗粉・砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・ソース・塩・中華だし	ごはん
9	火	<夏休み> 魚の塩焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつまいも揚げ・わかめ・みそ・豆腐	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・錦さや・小松菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
10	水	<夏休み> 醤油ラーメン・ツナ和え・ティズニーチーズ	豚肉・わかめ・ツナ・チーズ	コーン・長ねぎ・しょうが・きゅうり・コーン・キャベツ	ごま油・マヨネーズ・ごま	中華だし・しょうゆ・塩	中華麺
17	水	<夏休み> 鶏のハンバーグ・野菜コロッケ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
18	木	<夏休み> 鶏の照り焼き・三食ナムル・なめこ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・もやし・なめこ・チンゲン菜・果物	砂糖・ごま油	しょうゆ・塩	ごはん
19	金	<夏休み> 魚のオープン焼き・ポテトサラダ・かき卵スープ・果物	魚・鶏卵	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・果物	じゃがいも・油・小麦粉・オリーブ油	塩・コンソメ	パン
22	月	<夏休み> ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
23	火	<夏休み> 夏野菜入りブルコギ・かりかり漬け・冬瓜のみそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・キャベツ・冬瓜・長ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酢	ごはん
24	水	<夏休み> 肉じゃがコロッケ・切干大根とツナのあえもの・みそ汁・果物	豚肉・ツナ・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切り干し大根・きゅうり・人参・キャベツ・しめじ・果物	じゃがいも・砂糖・小麦粉・パン粉・油・ごま油	しょうゆ・塩・酢・だし汁	ごはん
25	木	<夏休み> 親子丼・金時豆の甘煮・みそ汁・プチシュー	鶏肉・鶏卵・油揚げ・わかめ・金時豆・みそ・生クリーム	玉ねぎ・人参・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜	砂糖・油・小麦粉・マーガリン	だし汁・しょうゆ・みりん・塩	ごはん
26	金	<お弁当デー> ※水筒持参して下さい。					
29	月	<午前保育> たれカツ丼・ブロッコリーとキャベツのおかか和え・みそ汁・果物	豚肉・かつお節・みそ・わかめ	ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・果物	パン粉・油・じゃがいも・砂糖	塩・だし汁・しょうゆ・みりん	ごはん
30	火	<午前保育> 白身フライ(タルタルソース)・マカロニサラダ・野菜汁・果物	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・長ねぎ・こんにゃく・果物	パン粉・小麦粉・油・マカロニ・砂糖	酢・塩・だし汁・タルタルソース	パン
31	水	<午前保育> 大豆入りドライカレー・ゴーヤのツナ和え・牛乳・クリームコンフェ	豚ひき肉・大豆水煮・ツナ・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・きゅうり・ゴーヤ	ごま・マヨネーズ・小麦粉・砂糖・油・マーガリン	塩・コンソメ・ケチャップ・カレー粉	ごはん

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

令和4年度

給食だより

『水分補給をしっかりと』

いよいよ夏本番、暑い日が続きますね。元気に遊ぶ子どもたちには、「十分な栄養」「休息」「水分補給」が大切です。



◎水分補給のポイント

- ・乳幼児は、一度にたくさんの水分を与えるとおなかをこわしたり、夏バテを起こしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、毎日の生活の中で少しずつ・こまめに水分をとる習慣をつけましょう。
- ・水分が不足しやすい、寝る前、スポーツをする時、お風呂の前後は、特に水分補給をこころがけましょう。

◎夏野菜でも水分補給

※ 代表的な夏野菜 ※
オクラ、きゅうり、ゴーヤ、トマト、とうもろこし、なす、ピーマン、モロヘイヤ、冬瓜 など



水分は飲み物だけでなく食事からもとることができます。夏野菜には水分・ビタミン類が豊富なものがたくさんあり、この時期、新潟市では、にいがた十全なす、やきなす、きゅうり、大玉系のトマトなどがさかんに作られています。地元で作られた夏野菜を食卓に取り入れるのもおすすめですよ！

★ おやつにくふう ★

一度にたくさんの量を食べられない子どもたちにとって、おやつは食事の一部でもあります。市販のお菓子だけでなく、ビタミンや水分をとりやすい「果物」、腹持ちのよい「おにぎり」などもおやつに取り入れましょう。また、普段の水分補給には、なるべくお水やお茶、牛乳などの甘くない飲み物を選びましょう。



『冬瓜』



冬瓜(とうがん)は夏が旬ですが、「冬」という漢字を使います。切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができることから、この名前がついたといわれています。あっさりした味の冬瓜。ご家庭では、煮物やあんかけ、スープの具にもおすすめです！