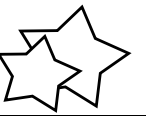


中新田保育所給食予定献立表



日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ	
1	土	牛乳	おかかおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子	
3	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉のみそ焼き	ブロッコリーのお浸し	わかめのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	かぼちゃのホットケーキ	
4	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐のひき肉あんかけ	青菜とキャベツのお浸し	麩のみそ汁	バナナ	牛乳	鮭おにぎり	
5	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かにかま入り卵焼き	もやしのナムル	大根のみそ汁	オレンジ	牛乳	きな粉マカロニ	
6	木	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	ごぼうの煮物	そうめん汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	
7	金	牛乳	七夕誕生会 ご飯		お星さまのキーマカレー	フレンチサラダ	麦茶	すいか	牛乳	キラキラゼリー	
8	土	牛乳	昆布おにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子	
10	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚肉とキャベツのみそ炒め	大根サラダ	いんげんのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	ウィンナー入りホットケーキ	
11	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ハンバーグ	キャベツのごま酢和え	じゃがいもとにらのみそ汁	バナナ	ヨーグルト		
12	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	貝たくさん厚焼き卵	青菜の磯和え	心のり汁	オレンジ	牛乳	じゃが餅	
13	木	牛乳	うどん		肉うどん	キャベツのツナ和え	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	黒米おにぎり	
14	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	じゃがいものきんぴら風煮	大根としめじのみそ汁	オレンジ	牛乳	ビスケット	
15	土	牛乳	ゆかりおにぎり		さつまい			バナナ	牛乳	お菓子	
16	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの日」家族みんなで食事を楽しもう									
17	月	海の日									
18	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	キャベツの酢の物	わかめスープ	グレープフルーツ	牛乳	ぶどうゼリー	
19	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	青菜のごま和え	えのき汁	バナナ	牛乳	小倉ホットケーキ	
20	木	牛乳	夏祭りごっこ 中華麺		焼きそば	ブロッコリーのおかか和え/ゆでとうもろこし	麦茶	すいか	牛乳	わかめおにぎり	
21	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭のみそマヨ焼き	切干大根の煮物	じゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
22	土	牛乳	カレー風味おにぎり		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子	
24	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	レバーの甘酢しょうゆがけ	キャベツのお浸し	大根のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	かぼちゃの茶巾	
25	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	バンサンスー	青菜と玉ねぎのみそ汁	バナナ	牛乳	お好み焼き	
26	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	青菜ともやしのおかか和え	油揚げのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
27	木	牛乳	米粉パン		タンドリーチキン	グリーンサラダ	ミネストローネスープ	グレープフルーツ	牛乳	とうもろこしおにぎり	
28	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのごまみそ焼き	大根の煮物	キャベツのみそ汁	すいか	牛乳	せんべい	
29	土	牛乳	わかめおにぎり		沢煮椀			バナナ	牛乳	お菓子	
31	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉じゃが	青菜のお浸し	なすのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	ジャムサンド	

旬の食材を味わおう



月平均栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
未満児	447 kcal	17.1 g	12.9 g	1.4 g
以上児	520 kcal	19.5 g	14.1 g	1.7 g

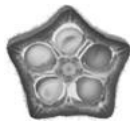
(※以上児のエネルギーは主食を含みます)

夏野菜がおいしい季節となりました。旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価が高いのが特徴です。どんなものがあるでしょうか？トマト、なす、きゅうり、いんげん、とうもろこし、オクラ…他にもたくさんあります。

今回はその中からオクラを紹介します。輪切りにした断面を見ると、お星さまの形になっているのがわかります。ゆでて他の野菜とお浸しにしたり、汁物がおすすです。七夕の行事食に取り入れるのもよいですね。

夏野菜は水分が多く、夏バテ予防に最適です。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

オクラを輪切りにした断面です。実際に見たことはあるかな？



かみっこ

加美町っ子のおいしい給食発見隊！

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！
アクセスはこちらから⇒



お手伝いのススメ

食事のお手伝いは、さまざまな食材や食器に触れることで、食への興味を深めるのによい場面です。好き嫌いが減っていくことがあるかもしれません。食器の準備や片付け、野菜をちぎる、何かを混ぜるなど、年齢に応じてできることを挑戦してみましょう。親子のコミュニケーションの場としてもよいでしょう。



かみっこ
元気な加美町っ子

夕食を食べたら歯みがき！！

