



# 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	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	青菜と竹輪の酢の物	大根とわかめのみそ汁	バナナ	牛乳	小倉ホットケーキ
2	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	五目卵焼き	なすのみそ炒め	青菜と麩のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
3	木	牛乳	スパゲティ		ナポリタン	フレンチサラダ	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	おかかおにぎり
4	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭のジャージャー焼き	じゃがいもとたけのこの煮物	えのきとにらのみそ汁	すいか	牛乳	せんべい
5	土	牛乳	わかめおにぎり		さつま汁			バナナ	牛乳	お菓子
7	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏つくね焼き	大根のきんぴら風煮	ふのり汁	グレープフルーツ	牛乳	しらすトースト
8	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	青菜のごま酢和え	油揚げのみそ汁	バナナ	牛乳	ぶどうゼリー
9	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かに玉	中華サラダ	小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳	スイートパンプキン
10	木	牛乳	ご飯		夏野菜カレー	切り干し大根のサラダ	麦茶	すいか	牛乳	せんべい
11	金	<b>山の日</b>								
12	土	牛乳	希望保育（おかず入り手作りお弁当持参）						牛乳	お菓子
14	月	牛乳	希望保育（おかず入り手作りお弁当持参）						牛乳	お菓子
15	火	牛乳	希望保育（おかず入り手作りお弁当持参）						牛乳	お菓子
16	水	牛乳	希望保育（おかず入り手作りお弁当持参）						牛乳	お菓子
17	木	牛乳	うどん	五目うどん	ブロッコリーのおかか和え	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	ゆかりおにぎり	
18	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	ひじきの煮物	玉ねぎとなすのみそ汁	オレンジ	牛乳	ビスケット
19	土	牛乳	昆布おにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子
20	日	<b>毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう</b>								
21	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	チンジャオロース	ブロッコリーのお浸し	麩のみそ汁	オレンジ	牛乳	マーブルホットケーキ
22	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ハンバーグ	小松菜の磯和え	大根としめじのみそ汁	バナナ	牛乳	きな粉マカロニ
23	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	親子煮	もやしのナムル	えのき汁	グレープフルーツ	牛乳	黒米おにぎり
24	木	牛乳	誕生会	ごはん	ビビンバ風ごはん		ワンタンスープ	すいか	牛乳	みかんゼリー
25	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	筑前煮	豆腐のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい
26	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子
28	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉の照り焼き	コールスローサラダ	玉葱と小松菜のみそ汁	すいか	牛乳	じゃが餅
29	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	なす入りマーボー豆腐	ハンサンスー	キャベツのみそ汁	バナナ	ヨーグルト	
30	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	青菜のごま和え	ひきな汁	オレンジ	牛乳	ジャムサンド
31	木	牛乳	米粉パン		ポークビーンズ	グリーンサラダ	野菜スープ	グレープフルーツ	牛乳	若菜おにぎり

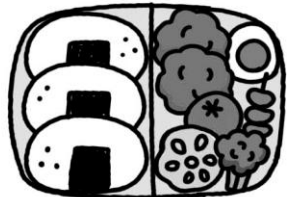


## お弁当の注意点

- 夏場のお弁当で気になるのは、食品が「いたむ」ことです。下記のことにご注意しましょう。
- ハムやかまぼこなどのそのまま食べられる加工食品であっても一度加熱してから詰める。
- 汁気はしっかり切る。
- ごはんやおかずが冷めてから、ふたをする。
- 果物はおかずなどと分け、別容器に入れる。
- 味移りに気をつける（カップなどを活用しましょう）。

※食中毒菌が活発になり、増える時期です。布巾やまな板、包丁なども清潔に保ちましょう。

★食べ慣れているものを詰めるのをおすすめします。



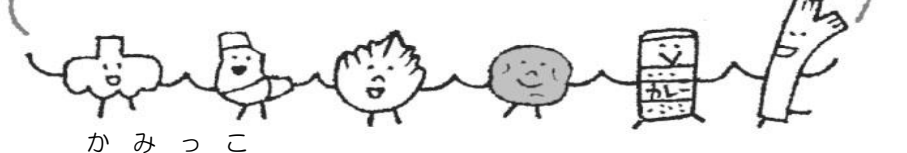
月平均栄養価		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
	未満児	452kcal	17.2g	13.5g	1.5g
以上児	527kcal	19.6g	14.9g	1.7g	

（※以上児のエネルギーは主食を含みます）



## 食欲がないときは…

スイカがおいしい季節となりました。保育所の子どもたちは、暑さに負けずに元気に遊んでいます。暑さなどで食欲が落ちてきたときは、香りが強い食材（にんにくやしょうが、ねぎなど）や酸味のあるもの、カレー粉などを活用するのもよいでしょう。また、熱中症ぎみになったときには、無理せずに食べやすいものを食べ、十分な休養をとりましょう。



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⇒



かみっこ  
元気な加美町っ子  
夕食を食べたら歯みがき！！