



# 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	木	牛乳	うどん		五目うどん	小松菜のおかか和え	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	鮭おにぎり	
2	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	野菜の煮つけ	わかめと大根のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
3	土	牛乳	ゆかりおにぎり		さつま汁			バナナ	牛乳	お菓子	
5	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	じゃがいものみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	きな粉マカロニ	
6	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	青菜のお浸し	キャベツのみそ汁	バナナ	牛乳	じゃが餅	
7	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	中華サラダ	えのき汁	オレンジ	牛乳	マーブルホットケーキ	
8	木	牛乳	ラーメン		タンメン	かぼちゃの甘煮	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	みそおにぎり	
9	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	竹輪の磯部揚げ	筑前煮	玉ねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	ビスケット	
10	土	牛乳	おかかおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子	
12	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	青菜のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	マーマレード蒸しパン	
13	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	もやしのナムル	ふのり汁	バナナ	牛乳	若菜おにぎり	
14	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き玉子	青菜とえのきのごま和え	大根のみそ汁	オレンジ	牛乳	スイートパンプキン	
15	木	牛乳	ごはん		キーマカレー	ブロッコリーのサラダ	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	ぶどうゼリー	
16	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	かみかみきんぴら	じゃがいもと油揚げのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい/おやつ昆布	
17	土	牛乳	昆布おにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子	
18	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									
19	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉豆腐	キャベツの酢の物	麩のみそ汁	オレンジ	牛乳	メロンラスク	
20	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	ハンバーグ	大根のきんぴら風煮	わかめのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	
21	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かに玉	バンサンスー	青菜とえのきのみそ汁	バナナ	牛乳	ウィンナー入りホットケーキ	
22	木	牛乳	誕生会	わかめごはん	チキンカツレツ	ブロッコリーのお浸し	春雨スープ	メロン	フルーツヨーグルト		
23	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭のみそ焼き	ひじきの炒り煮	豆腐のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	
24	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子	
26	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	松風焼き	青菜のお浸し	ひきな汁	オレンジ	牛乳	ジャムサンド	
27	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	小松菜のごま酢和え	わかめスープ	グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き	
28	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	親子煮	キャベツとしめじのお浸し	もやしとにらのみそ汁	バナナ	牛乳	にんじんゼリー	
29	木	牛乳	米粉パン		シーチキンマヨネーズ焼き	グリーンサラダ	野菜スープ	オレンジ	牛乳	黒米おにぎり	
30	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	切り干し大根の煮物	玉ねぎとにんじんのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい	

## 水分補給は何を飲む？

蒸し暑い日が続くと、冷たい飲み物をついに手に取りたくなりますね。熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心がけたいところですが、どんなものを飲めばよいのでしょうか？

おすすめは、水や麦茶です。甘味のついた飲み物は、一時的な満腹感が得られるのでごはんが進まなくなる原因にもなりますし、体から水分を排出する働きがあり、水分補給には逆効果となってしまいます。

甘味のついた飲み物は特別な時のお楽しみとし、普段の水分補給は水や麦茶にとどめ、賢い水分補給で熱中症を予防しましょう。

## 月平均栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
未満児	449kcal	17.2g	13.5g	1.5g
以上児	523kcal	19.6g	14.8g	1.7g

(※以上児のエネルギーは主食を含みます)

梅雨の時期になりました。蒸し暑い日が続くと、体調を崩したり、食欲がなくなったりします。この時期、人間は体力が落ちてきますが、食中毒を引き起こす菌は活発になります。食品の管理や調理にも気をつけたいですね。

### 食中毒予防の3原則

- 菌をつけない；こまめな手洗いをしましょう。
- 菌を増やさない；調理したものはすぐに食べましょう。冷蔵庫は詰め込みすぎると中の温度が上がりやすくなってしまいます。
- 菌をやっつける；十分な加熱をしましょう。器具類はしっかり洗い、必要に応じて塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



元気な**かみっこ**  
夕食を食べたら歯みがき!!

## 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⇒

