

行事	日付	献立	材料名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			未満児 午前おやつ	午後おやつ	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:塩分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
お楽しみ献立	1火★	流しそうめん・竹輪の磯辺揚げ Pトマト・きゅうり・すいか	干ひやむぎ、薄力粉	焼ちくわ、こんぶ(出し用)、かつお節、煮干し、青のり、○牛乳	◎幼児りんごジュース、すいか、プチトマト	ジュース	牛乳菓子	E:452 P:18.9 F:5.8 塩:4.6
魚デー	2水	魚のエスカベージュ・メロン お浸し・みそ汁	胚芽米(未)、油、薄力粉	きす、豆腐、みそ、煮干し、生わかめ、○牛乳、○バター	◎バナナ、メロン、ほうれん草、キャベツ、人参、赤パプリカ、玉ねぎ、にんにく、○かぼちゃ	バナナ	※ 牛乳 かぼちゃバター餅	E:320 P:17.9 F:12.2 塩:2.2
	3木	ポークシュウマイ・バナナ 野菜ソテー・みそ汁	胚芽米(未)、油、○チヨイスビスケット	豆腐、ベーコン、みそ、わかめ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、コーン、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	オレンジ	牛乳菓子	E:417 P:16.1 F:19.8 塩:2.3
	4金	麻婆ナス・スティックきゅうり すいか・春雨スープ	胚芽米(未)、油、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、	豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、○ゼラチン	◎Gキウイ、すいか、なす、きゅうり、ねぎ、人参、オクラ、ピーマン、しょうが、にんにく、○みかん缶	キウイ	※ クラッシュゼリー	E:340 P:13.9 F:15.1 塩:1.4
	5土	豚肉のケチャップ煮・バナナ ふりかけ・牛乳	胚芽米(未)、油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン		麦茶菓子	E:349 P:14.9 F:14.8 塩:1.5
	7月◎	鯖の竜田揚げ・オレンジ ひじきの炒め煮・みそ汁	胚芽米(未)、つきこん、油、片栗粉、油、砂糖、○ミニぼんごかな	さば、豆腐、みそ、芽ひじき、薄揚げ、煮干し	◎バナナ、オレンジ、小松菜、人参、いんげん、しょうが	バナナ	ジョア菓子	E:345 P:19.4 F:15.4 塩:1.9
	8火	鶏肉のごま煮・すいか けんちん・みそ汁	胚芽米(未)、板こんにやく、砂糖、ごま油、○食パン	鶏肉、みそ、薄揚げ、煮干し、炒りごま、こんぶ(だし用)○牛乳、○ピザ用チーズ、○ハム	◎オレンジ、すいか、ゆがお、ほうれん草、人参、いんげん、しそ、○ピーマン	オレンジ	※ 牛乳 ピザトースト	E:394 P:22.7 F:14.8 塩:2.7
	9水	なす入りコロッケ・茹キャベツ・トマト みかんゼリー・みそ汁・ゆかり	胚芽米(未)、じゃが芋、パン粉、油、薄力粉、油	豆腐、豚ひき肉、みそ、卵、わかめ、煮干し、○牛乳	◎メロン、キャベツ、トマト、人参、玉ねぎ、なす、○枝豆	メロン	ゼリー おやつ昆布	E:411 P:15.4 F:18.3 塩:2.0
酒保献立	10木	ししやもの寝袋揚げ・メロン オクラのネバトロ和え・すまし汁	薄力粉、油、焼麩	かつお節、豆腐、焼ちくわ、ししやも、煮干し、青のり、鮭	◎幼児りんごジュース、メロン、なす、きゅうり、オクラ、モロヘイヤ、コーン	ジュース	※ 牛乳 枝豆	E:416 P:19.6 F:16.6 塩:2.3
希望登園	12土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、バター、生クリーム、○アイス	バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、しょうが		麦茶菓子	E:354 P:13.1 F:13.9 塩:0.8
	14月	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、○ばりんこ	牛乳、鶏肉、バター	オレンジ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、○幼児野菜ジュース		野菜ジュース菓子	E:430 P:14.2 F:14.7 塩:1.7
	15火	肉汁・バナナ・牛乳・ふりかけ	胚芽米(未)、砂糖、じゃが芋	牛乳、豚肉、○アイス	バナナ、ねぎ、人参、しめじ、ごぼう		アイス	E:389 P:17.8 F:16.3 塩:1.8
	16水	アジのパン粉焼きトマトソース・メロン パスタサラダ・夏のミルクみそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、薄力粉、オリーブ油	豆乳、アジ、皮無ウインナー、ツナ、粉チーズ	◎オレンジ、メロン、玉ねぎ、トマト缶、プチトマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、人参、トマトピューレ、パセリ、にんにく、○とうもろこし	オレンジ	※ 麦茶 とうもろこし	E:405 P:20.9 F:16.3 塩:1.6
	17木	鶏肉のチーズピカタ・オレンジ スパゲティソテー・野菜スープ	胚芽米(未)、スパゲティ、薄力粉、油、○かぼちゃマフィン	鶏肉、卵、粉チーズ、ハム、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ	バナナ	牛乳 かぼちゃマフィン	E:351 P:18.2 F:13.7 塩:1.5
	18金	冷しゃぶのごまだれ・トマト メロン・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、○油、○マカロニ	豚肉、みそ、わかめ、煮干し、すりごま、○牛乳	◎桃、メロン、トマト、ほうれん草、コーン、もやし、人参、きゅうり	桃	※ 牛乳 かりかりマカロニ	E:392 P:18.2 F:17.4 塩:2.0
	19土	ブラウンシチュー・メロン 三色サラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、バター、生クリーム	◎バナナ、メロン、トマト、玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、しめじ、グリーンピース、○りんごゼリー		麦茶 メープルマフィン	E:302 P:13.3 F:13.5 塩:1.1
	21月◎	ヒレカツ・プチトマト・パインゼリー ミックスキャベツ・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、薄力粉	豚ヒレ、みそ、卵、煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、プチトマト、きゅうり、トマトピューレ、○とうもろこし	バナナ	※ 牛乳 とうもろこし	E:360 P:19.8 F:13.0 塩:1.6
	22火	かぼちゃのかき揚げ・ぶどう ごまキュウリ・みそ汁	胚芽米(未)、上新粉、油、焼麩、砂糖、○砂糖	豆腐、卵、みそ、煮干し、炒りごま	◎Gキウイ、デラウエア、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、いんげん、人参、○白桃缶、○みかん缶、○メロン、○バナナ、○パイナップル	キウイ	フルーツポンチ	E:283 P:10.7 F:8.2 塩:1.5
	23水	アリゾナソテー・プチトマト・メロン ミックスキャベツ・コンソメスープ	胚芽米(未)、油	豚肉、○牛乳	◎オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、えのき、プチトマト、オクラ、アンデスメロン、にんにく、しょうが、きゅうり	オレンジ	※ 牛乳 ココア蒸しパン	E:365 P:15.1 F:15.1 塩:3.6
	24木	焼き魚・バナナ 筑前煮・みそ汁	胚芽米(未)、板こんにやく、砂糖、油、○まがりせんべい	鶏肉、ほっけ、厚揚げ、みそ、煮干し、○牛乳	◎メロン、バナナ、大根、キャベツ、人参、孟宗水煮、ごぼう、いんげん、干しいたけ	メロン	牛乳菓子	E:381 P:26.1 F:15.0 塩:2.0
誕生会	25金★	冷やしうどん・ゼリーアラモード	うどん	ハム、ホイップ、なると、炒りごま、乾わかめ、○アイス	◎オレンジ、アンデスメロン、トマト、きゅうり、オクラ、コーン、しそ	オレンジ	アイス	E:542 P:14.3 F:16.8 塩:1.7
	26土	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、カレーパウダー、○ハッピーターン	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース		麦茶菓子	E:352 P:13.3 F:14.9 塩:1.5
	28月	鶏肉のから揚げ・ぶどう 押し麦のかぼちゃサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、押麦、片栗粉、油、焼麩、オリーブ油	鶏肉、ハム、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、巨峰、チンゲン菜、きゅうり、かぼちゃ、コーン、トマト、しいたけ、しょうが、バナナ、○梅ジャム	オレンジ	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:443 P:18.9 F:18.1 塩:2.0
	29火	鮭の味噌粕漬焼き・メロン すき昆布の含め煮・八杯汁	胚芽米(未)、つきこん、しらたき、焼麩、油、砂糖	鮭、豆腐、うずら卵、豚肉、みそ、煮干し、すき昆布、かつお節	◎バナナ、メロン、人参、なす	バナナ	プリン	E:280 P:21.8 F:10.2 塩:2.1
	30水	夏野菜の肉味噌かけ・すいか きゅうりの酢の物・野菜スープ	胚芽米(未)、砂糖、油、片栗粉、○白玉粉、○砂糖、○片栗粉	豚ひき肉、みそ、乾わかめ、○豆腐	◎オレンジ、すいか、かぼちゃ、なす、きゅうり、コーン、みかん缶、玉ねぎ、人参	オレンジ	※ 麦茶 みたらし団子	E:380 P:11.4 F:9.2 塩:2.4
酒保献立	31木★	スタミナ丼・すいか・わかめスープ	胚芽米、砂糖、片栗粉	豚肉、納豆、卵、生わかめ、みそ、炒りごま、刻みのり	◎りんごジュース、すいか、トマト、玉ねぎ、なす、ピーマン、ねぎ、人参、オクラ、にんにく、しょうが、○枝豆	ジュース	※ 麦茶 枝豆	E:471 P:24.3 F:11.9 塩:1.5

夏バテや熱中症に注意

だるい、食欲がないといった夏バテ症状は、暑さや湿度による体の変動で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の動きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。

食育実践研究会より「庄内浜魚デー」実施のお知らせ

酒田市の法人保育園20園では「食育実践研究会」を開き、各園の調理師や保育士が集まり、食育に関する研究を行っています。今年度のテーマは…
「もりもり食べよう 酒田っ子」～見よう 知ろう 食べよう 魚は僕らをまわっている～
地元庄内浜で獲れる魚を、もっと身近に感じてもらいたいと考えております。
8月から月に一度の庄内浜「魚デー」を設け、旬の魚を給食提供していきますので、お子さんと一緒に話題にしてみてくださいね。
今月は2日に魚デーとし、「きす」を取り入れています。

◆発注の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。★は完全給食の日です。◎はかみかみデーです。※は手作りおやつです。■は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

★お楽しみ献立★

先月は夢華先生が考えてくれた献立で「冷やし中華」でした！
麺は子ども達に大人気のメニューの一品です☆ 今月は、流しそうめんを楽しもうと思っています♪