

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
1	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 レーズン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、レーズン	
2	水	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、きなこと	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、たまねぎ	
3	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 大学芋	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが	
4	金	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フライドポテト	米、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	
5	土	焼きそば かきおスープ フルーツ	牛乳 かつおチーズ おにぎり	米、焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
7	月	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 バナナ パンケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ	
8	火	ご飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 ふかしいも	米、こんにゃく、砂糖、油、ごま、さつまいも、さといも	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、みそ	フルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん	
9	水	冷やしそめん フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、そうめん、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	フルーツ、トマト、きゅうり、オクラ、ねぎ、コーン缶	
10	木	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、チーズ	フルーツ、まねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、トマト、ブロッコリー、ねぎ	
11	金	山の日					
12	土	カレーうどん フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、のり	
14	月	家庭保育協力日					
15	火	家庭保育協力日					
16	水	家庭保育協力日					
17	木	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、砂糖、油、麩	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	
18	金	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、ごま、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、にんにく、のり	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
19	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、ほくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
21	月	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、キュウリ
22	火	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 フルーツポンチ	米、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、フルーツ缶、炭酸飲料
23	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 トマト	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐、いわし	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、レーズン
24	木	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 五平餅	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー
25	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなちゃんぶるー フルーツ	牛乳 マカロニきなこ	米、油、マカロニ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、きなこ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
26	土	あんかけ焼きそば わかめスープ フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、ほくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、梅干し、わかめ
28	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、天かす	牛乳、豚肉	フルーツ、ほくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、キャベツ
29	火	青菜ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし、こまつな
30	水	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 なべやき	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
31	木	ご飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、砂糖、油、マカロニ	牛乳、みそ、牛肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらす、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり

給食室より

異常気象という言葉が通常になりつつある今日ですが、毎日酷暑が続いていますね。先週の最高気温37℃の日は、調理室から幼児クラスへ配膳をただけで頭がクラクラしました。いくら気をつけて水分をとっていても熱中症になる事があります。(急に高熱が出たり、時には吐き気や頭痛なども)

もしなってしまったら、とにかく身体を冷やすことが第一です。涼しい場所へ避難し、服を緩めて身体を冷やし、水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液)をゆっくりと飲み安静にしましょう。

今月はyoutubeでもおなじみのライスペーパーレシピからおやつにライスペーパーせんべいを取り入れてみました。

作り方はyoutubeみてくださいね (^o^)

