久留米市立保育所

平成28年7月　給食献立表

食生活から夏バテ予防を

　暑い日が続くと体調を崩しやすくなるため、食事から夏バテを予防しましょう。特に、トマトやきゅうり、なす、オクラなどの夏野菜を食事に取り入れることで、体温を下げる働きや不足しがちなミネラルやビタミン、水分などの補給ができます。

　熱中症予防として水分補給は大切ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。特に、冷たい清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、とり過ぎると食欲低下やだるさの原因になります。水分補給のポイントは、普段の食事をきちんと食べることに加えて、少し冷やした麦茶や水分の多い果物をとるようにしましょう。

こまめな水分補給を

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）	献立名	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）
1	金	きつねうどん ごま和え 果物　★ご飯	牛乳 メロンパン	うどん　さとう　ごま メロンパン　米	油揚げ　牛肉　ハム 牛乳	人参　ねぎ　キャベツ もやし　ぶどう	あじのトマトソース焼き スープ 千草あえ★ご飯	バター　油　ごま　米 さとう　小麦粉	あじ　卵	トマト　キャベツ　きゅうり 人参　もやし　チンゲンサイ えのき
2	土	冷麺　バナナヨーグルト ★ご飯	牛乳 チーズサンド	中華めん　油　ごま油 さとう　食パン　米	ハム　ヨーグルト 牛乳　チーズ	きゅうり　もやし　トマト バナナ	はんぺんフライ 和風サラダ みそ汁　★ご飯	小麦粉　パン粉　さとう 油　じゃがいも　バター 米	はんぺん　卵　ハム	もやし　キャベツ だいこん　こまつな
4	月	コーンカレー 酢の物　果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米　じゃがいも　コーン缶　小麦粉　バター ごま　さとう　甘納豆　油	牛肉　わかめ ツナ缶 牛乳　ヨーグルト	玉葱 人参グリンピース トマト りんご きゅうり メロン	きのこオムレツ ナムル とろろ昆布汁 ★ご飯	バター　油　さとう　米	卵　ツナ缶 とろろこんぶ　牛乳	椎茸　しめじ　こまつな 玉葱　もやし　きゅうり 人参　チンゲンサイ
5	火	鯖のみそ焼き キャベツのサラダ かき玉汁　★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米　でんぷん　油　コーン 小麦粉　さとう　バター	鯖　ハム　卵 かまぼこ　牛乳　しらす	しょうが　キャベツ きゅうり　しめじ チンゲンサイ　とうもろこし	なすのスパゲティ きのこスープ ★ご飯	スパゲッティ　油　米	牛ひき肉　チーズ ベーコン	玉葱　トマト なす　えのき しめじ 椎茸　キャベツ　人参
6	水	じゃがいもトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁　★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 じゃがいも さとう ごま コーンフレーク	牛肉　鶏肉　ひじき 油揚げ　牛乳	玉葱 トマト　さやいんげん 人参 きゅうり もやし こまつな バナナ パイン缶	豆腐とツナの小判焼き みそ汁 ごま和え★ご飯	油　パン粉　さとう ごま　じゃがいも　米	豆腐　ツナ缶　卵　油揚げ わかめ　牛乳	玉葱　だいこん　こまつな もやし　人参　ねぎ
7	木	七夕そうめん 南瓜そぼろ煮 果物　★ご飯	牛乳 ピザトースト	そうめん　さとう　米 油　食パン	えび　油揚げ　鶏肉 牛乳　ベーコン　チーズ	オクラ　人参　椎茸　かぼちゃ さやいんげん　ぶどう 玉葱　ピーマン	チャンプル　みそ汁 オクラの納豆和え ★ご飯	油 じゃがいも 小麦粉 さとう	豆腐 豚肉 卵 納豆 かつお節 焼きのり 油揚げ	人参 もやし にら オクラ こまつな 玉葱
8	金	鮭のムニエル 拌三糸　みそ汁 ★ご飯	お茶 冷しぜんざい	米　小麦粉 油 バター 春雨　さとう ごま油　白玉粉	鮭　ハム　卵 わかめ　あずき 牛乳 豆腐	きゅうり なす　玉葱	夏野菜炒め　すまし汁 ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	ごま 油 さとう 米	豚肉 わかめ ツナ缶 はんぺん	しょうが 椎茸 ピーマン 玉葱 人参 もやし きゅうり　しめじ こまつな
9	土	スパゲティミートソース きのこスープ　果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	スパゲッティ 油 小麦粉 食パン バター さとう	牛肉　豚肉　チーズ ベーコン 牛乳 きな粉	人参　玉葱　グリンピース えのき しめじ キャベツ すいか	ポテトミートローフ トマトサラダ コーンスープ　★ご飯	油　パン粉　さとう 米 じゃがいも　コーン缶	豚ひき肉　牛ひき肉　卵 ベーコン	玉葱　トマト　きゅうり 人参　パセリ
11	月	親子煮 ごまマヨネーズ和え とろろ昆布汁 ★ご飯	牛乳 小倉ケーキ	米　じゃがいも さとう　ごま　小麦粉 甘納豆　油	鶏肉　卵　竹輪　とろろ かまぼこ 牛乳	玉葱 人参　椎茸　こまつな キャベツ　きゅうり　オクラ	七夕そうめん 大豆と切干大根の煮物 ★ご飯	そうめん さとう　油 米	えび　油揚げ 卵　大豆　さつま揚げ	オクラ 椎茸 切干しだいこん　人参
12	火	鰺のトマトソース焼き 切干大根煮つけ みそ汁　★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米　バター さとう　じゃがいも	鰺　さつま揚げ　わかめ 牛乳　粉寒天	トマト　人参　さやいんげん こまつな　ねぎ みかん缶　パイン缶	焼きそば かき玉汁 ★ご飯	干し中華めん　油　米 でんぷん　マカロニ　さとう	豚肉 さつま揚げ　かつお節 あおのり　卵　豆腐	キャベツ　もやし 人参　玉葱 チンゲンツァイ
13	水	豆腐とツナの小判焼き ミックスサラダ コーンスープ　★ご飯	牛乳 フライドポテト	米　油　パン粉 コーン缶 じゃがいも　油	豆腐 ツナ缶 牛乳 卵　チーズ　ベーコン 牛乳	玉葱　だいこん　レタス きゅうり トマト　人参	夏野菜のカレー マカロニサラダ ★ご飯	じゃがいも　油　小麦粉 バター マカロニ さとう 米	牛肉　牛乳　ハム	かぼちゃ　なす　人参 玉葱　さやいんげん りんご キャベツ きゅうり
14	木	魚のみぞれ煮 甘酢和え　みそ汁 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米　でんぷん 油 さとう 白玉粉	鯖　生揚げ わかめ	だいこん キャベツ みかん缶 きゅうり　ねぎ	厚揚げとキャベツの味噌いため　ごま和え　スープ 果物★ご飯	油 さとう ごま 米	生揚げ 豚肉	人参　玉葱　キャベツ さやいんげん えのき チンゲンサイ
15	金	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ 果物　★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米　さとう ごま油 でんぷん 小麦粉	豆腐　豚肉 牛乳　牛乳	玉葱　椎茸　にら　人参 しょうが　チンゲンツァイ えのき　メロン	ぎせい豆腐 じゃこあえ みそ汁　★ご飯	さとう　米	豆腐　鶏ひき肉　ひじき 卵　しらす干し 油揚げ	玉葱　人参　椎茸 グリンピース チンゲンサイ もやし　ねぎ
16	土	鶏肉のオレンジ焼き ナムル　スープ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米　マーマレード じゃがいも　マカロニ さとう	鶏肉　牛乳　きな粉	しょうが　もやし オクラ　人参　えのきたけ すいか	雑菜 かぼちゃかか煮 わかめスープ　★ご飯	油　はるさめ　さとう　米	豚肉　卵　かつお節 わかめ	キャベツ もやし 人参 椎茸かぼちゃ こまつな
19	火	高野豆腐の卵とじ 小松菜のサラダ スープ　★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米　油　さとう ごま じゃがいも 食パン ジャム	凍り豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン　牛乳	椎茸　人参　玉葱 グリンピース　こまつな もやし　パセリ	魚のみぞれ煮 ひじきの和風サラダ みそ汁★ご飯	でんぷん　油　米 さとう　ごま	さば　鶏肉　ひじき 油揚げ　豆腐	だいこん　人参　きゅうり なす　玉葱　ねぎ
20	水	チキンピラフ レタススープ ひじきの酢の物 魚のオーロラソース　果物	牛乳 フルーツパフェ	米　バター　小麦粉 油　コーン缶　ごま さとう　ごま油	鶏肉　鮭　卵 ひじき　ハム 牛乳　アイス	玉葱　人参　椎茸　トマト ピーマン きゅうり レタス ぶどう メロン バナナ もも缶	冷やし中華 チンゲン菜のさっと煮 ★ご飯	中華めん　さとう 油　米	ハム　わかめ 鶏肉　かつお節 さつま揚げ	きゅうり　トマト チンゲンサイ　えのき 人参
21	木	厚揚のそぼろ煮 酢みそ和え　すまし汁 ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	米　油　小麦粉 ごま さとう でんぷん	生揚げ　豚肉　豆乳 はんぺん 牛乳 牛乳　きな粉	さやいんげん　玉葱　人参 キャベツ　しめじ　こまつな	鯖のカレームニエル 春雨スープ ごぼうサラダ　★ご飯	小麦粉　油　バター コーン缶　春雨　米」	さば　ツナ缶 ベーコン	ごぼう　人参　きゅうり キャベツ　椎茸
22	金	夏野菜カレー トマトサラダ　果物 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米　じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ なす 人参 玉葱　りんご トマト オクラ すいか	じゃがいもトマト煮 カミカミサラダ かきたま汁　★ご飯	じゃがいも さとう コーン缶 でんぷん 小麦粉 油 米	牛肉　しらす干し 大豆　卵	玉葱 トマト さやいんげん 人参 キャベツ きゅうり オクラ
23	土	チーズと青菜のオムレツ 高野豆腐の煮物　スープ果物　★ご飯	お茶 白玉クリーム	米 油 じゃがいも 白玉粉	卵 チーズ 凍り豆腐 アイス 小豆缶	チンゲンサイ 人参 玉葱 さやえんどう キャベツ すいか	鶏肉から揚げ　スープ 甘酢和え ★ご飯	米　上新粉 油　さとう　米	鶏肉 ベーコン	キャベツ　きゅうり　レタス　トマト
25	月	ハヤシシチュー コールスロー　果物 ★ご飯	牛乳 豆乳かん	米　じゃがいも 油　小麦粉 バター　さとう	牛肉　牛乳 豆乳　寒天	玉葱　人参 グリンピース トマト キャベツ きゅうり メロン みかん缶	鮭のレモン焼き 磯和え 豆乳スープ　★ご飯	ごま じゃがいも 米 でんぷん　さとう	さけ　焼きのり　ハム 豆乳	レモン汁 こまつな もやし 玉葱　しめじ チンゲンサイ
26	火	鶏肉のから揚げ ごま和え　春雨スープ ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米　上新粉 油 ごま 春雨　じゃがいも	鶏肉　ハム　牛乳 ベーコン　チーズ	さやいんげん 人参 もやし　キャベツ　椎茸 パセリ	スパゲティナポリタン かぼちゃのポタージュ ★ご飯	スパゲッティ　コーン缶 油　バター　米	牛肉　チーズ 牛乳	玉葱　グリンピース かぼちゃ　パセリ
27	水	魚のマヨ焼 磯和え　みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルトケーキ	米　ごま 小麦粉 さとう	しいら　かまぼこ　のり 牛乳　ヨーグルト　卵	えのき　玉葱　椎茸　ねぎ キャベツ　きゅうり かぼちゃ	シーチキンオムレツ ひじきいため煮 みそ汁★ご飯	バター　油 さとう　米 小麦粉　コーン缶	卵 ツナ缶　ひじき 油揚げ　わかめ　牛乳	玉葱　ピーマン　人参 さやいんげん　こまつな
28	木	焼きビーフン 豆乳スープ 果物　★ご飯	牛乳 ミニドック	ビーフン 油　米 でんぷん ロールパン	豚肉　えび　ハム 豆乳　牛乳	玉葱　キャベツ　人参 もやし ピーマン しめじ ねぎ バナナ	麻婆茄子　拌三糸 ★ご飯	さとう　油　でんぷん　米 春雨　じゃがいも	豚ひき肉　ハム 卵 ベーコン　しらす干し	なす　玉葱　にら きゅうり　人参
29	金	チキンビーンズ ツナ和え わかめスープ ★パン	牛乳 とうもろこし	ロールパン　じゃがいも でんぷん　とうもろこし	鶏肉 ツナ缶　わかめ 牛乳	玉葱　人参　チンゲンツァイ もやし　しめじ	トマトカレー ごまマヨネーズ和え ★ご飯	じゃがいも　油　小麦粉 バター　ごま さとう 米	鶏肉　牛乳 竹輪	トマト　玉葱　人参 グリンピース りんご キャベツ
30	土	野菜ラーメン 酢の物 果物　★ご飯	牛乳 ぶどうパン	中華めん ごま油 さとう ごま ぶどうパン	豚肉 牛乳 しらす ひじき	人参　キャベツ　もやし 玉葱　きゅうり　梨	魚のピカタ ハリハリなます みそ汁　★ご飯	小麦粉　油　さとう 米	さわら　卵　ひじき 油揚げ　豆腐	パセリ　切干しだいこん 人参　きゅうり　かぼちゃ 玉葱　ねぎ

じゅうす　のみすぎ　きをつけて
ごはんのまえ　てをあらい　せいけつに

久留米市子ども未来部