

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1月	ご飯 スパニッシュオムレツ 胡瓜のごまサラダ 厚揚げのスープ りんご	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ロースハム・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・もやし ・白菜・エリンギ・青ねぎ・りんご	牛乳 ココア蒸しパン
2火	ご飯 魚の香味照り焼き ひじきサラダ なすとえきの味噌汁 オレンジ	デザートムース	・さば・油揚げ・牛乳 ・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・砂糖・ごま油 ・マヨネーズ・ごま ・ホットケーキミックス・油	・しょうが・長ねぎ・ごぼう・ひじき・枝豆 ・コーン・茄子・えのき・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
3水	食パン チリコンカン キャベツのコールスロー じゃがいものスープ ミルクゼリー	ビスケット	・牛挽肉・豚挽肉・水煮大豆 ・牛乳・ゼラチン・油揚げ	・食パン・砂糖・油 ・じゃがいも・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・コーン ・ズッキーニ・ひじき・いんげん	牛乳 ひじきご飯おにぎり
4木	ご飯 麻婆豆腐 はりはり漬け 中華たまごスープ パナナ	小魚せんべい	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳・粉チーズ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・オリーブ油・白玉粉	・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・切干大根・刻み昆布・胡瓜・もやし ・干し椎茸・クリームコーン	牛乳 ボンデケーキ
5金	スタミナ丼 ナムル にらと卵の味噌汁 フルーツカクテル	ビスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・ごま ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜 ・ほうれん草・もやし・にら・キャベツ ・もも缶・みかん缶・パイナップル	牛乳 バナナとヨーグルト ホットケーキ
6土	鶏風ツナスパゲティ 鶏肉と白菜のミルクスープ オレンジ	ウエハース	・ツナ缶・鶏肉・牛乳 ・鮭フレーク	・スパゲティ・油・じゃが芋 ・片栗粉・精白米・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・のり ・フロッキー・白菜・オレンジ	牛乳 鮭おにぎり
8月	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・マカロニ・マヨネーズ ・食パン・薄力粉・バター	・茄子・ピーマン・長ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・人参・コーン・わかめ・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 メロンパントースト
9火	ご飯 かに玉 フロッキーのじゃこ和え 生揚げと青梗菜の中華風スープ りんご	オレンジゼリー	・たまご・かにかま・しらす ・生揚げ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・片栗粉 ・ごま油・砂糖・薄力粉 ・バター	・竹の子・長ねぎ・干し椎茸・フロッキー ・青梗菜・玉ねぎ・りんご・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン
10水	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツののりあえ そうめんのすまし汁 ぶどうゼリー	ビスケット	・さけ・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・油揚げ	・精白米・砂糖・ごま油 ・そうめん	・キャベツ・人参・のり・小松菜 ・ぶどうジュース	牛乳 こぎつねおにぎり
11木	山の日					
12金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃが芋・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・バナナ・パイナップル	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
13土	豚肉丼 かぼちゃのいとこ煮 小松菜と油揚げの味噌汁	ウエハース	・豚肉・ゆで小豆・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・源氏パイ	・玉ねぎ・南瓜・小松菜・長ねぎ	牛乳 源氏パイ
15月	ご飯 親子煮 バクバクきゅうり漬 じゃが芋とニラの味噌汁 りんご	野菜せんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・じゃが芋・薄力粉・バター	・玉ねぎ・グリーンピース・胡瓜・塩昆布 ・キャベツ・にら・りんご・パイナップル	牛乳 パイナップルケーキ
16火	ご飯 ポークチャップ カレーポテトサラダ 野菜とソーセージのスープ オレンジ	デザートムース	・豚肉・牛乳・しらす ・ウインナーソーセージ	・精白米・油・バター ・じゃが芋・マヨネーズ ・ごま油	・玉ねぎ・胡瓜・コーン・キャベツ ・人参・オレンジ・塩昆布	牛乳 昆布とじゃこの おにぎり
17水	ご飯 鶏ひき肉のみそ焼き ごぼうのごま和え 大根のおすまし ミルクゼリー	ビスケット	・鶏挽肉・豆腐・油揚げ ・牛乳・ゼラチン・きな粉	・精白米・砂糖・パン粉 ・ごま・ココパン・油	・長ねぎ・ごぼう・人参・胡瓜・大根 ・ほうれん草	牛乳 きなこ揚げパン
18木	ご飯 魚のフリッター もやしの中華和え 野菜のスープ パナナ	小魚せんべい	・かれい・ツナ缶・牛乳 ・ゆで小豆	・精白米・お好み焼き粉 ・油・ごま油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・人参・もやし・胡瓜・玉ねぎ・キャベツ ・わかめ・バナナ	牛乳 小豆入り蒸しパン
19金	ひつぱりうどん 棒棒鶏風 フルーツサラダ	ビスケット	・さば水煮缶詰・納豆 ・かつお節・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト・脱脂粉乳	・うどん・ごま・砂糖 ・ごま油・薄力粉・バター ・コーンフレーク	・長ねぎ・胡瓜・キャベツ ・もも缶・パイナップル・バナナ	牛乳 コーンフレーク クッキー
20土	チキンライス キャベツのコールスロー コーンポタージュ	ウエハース	・鶏肉・牛乳・クリーム	・精白米・バター・砂糖 ・油・じゃが芋・食パン	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・みかん缶・クリームコーン	牛乳 フルーツサンド
22月	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ かきたま味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豚肉・たまご・豆腐 ・牛乳・粉チーズ	・精白米・じゃが芋・油 ・砂糖・春雨・マヨネーズ ・マカロニ・バター	・人参・玉ねぎ・グリーンピース・胡瓜 ・小松菜・りんご・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニポリタン
23火	ご飯 枝豆とチーズのたまご焼き フロッキーのごま和え 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ・ゼラチン	・精白米・油・ごま ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・枝豆・玉ねぎ・人参・フロッキー・白菜 ・大根・しいたけ・オレンジ・レーズン	牛乳 オールレーズン クッキー
24水	ロールパン コロッケ キャベツとハムのコールスロー ミネストローネ 梨	ビスケット	・豚挽肉・ロースハム ・ベーコン・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・じゃが芋・パン粉 ・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ ・マカロニ・軟麺・マヨネーズ	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・梨	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
25木	ご飯 鶏の梅照り焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・鶏肉・ロースハム・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・ごま油・薄力粉・バター	・梅干し・切干大根・胡瓜・人参・キャベツ ・小松菜・えのき・バナナ	牛乳 きなこスコーン
26金	カレー南蛮うどん ひじき入りだし巻き卵 牛乳かん	ビスケット	・豚肉・油揚げ・たまご ・ツナ缶・牛乳・かつお節	・茹うどん・砂糖・精白米	・人参・玉ねぎ・小松菜・ひじき・小ねぎ ・もも缶・みかん缶・パイナップル・のり	牛乳 おかかおにぎり
27土	おかかチャーハン しゅうまい キャベツの味噌汁	ウエハース	・豚肉・かつお節・豚挽肉 ・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油	・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・生姜 ・キャベツ・小松菜	牛乳 ピスコ
29月	ご飯 豆腐の煮込みハンバーグ ツナとフロッキーのサラダ コンソメスープ りんご	野菜せんべい	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・ツナ缶・牛乳・かつお節 ・ウインナーソーセージ	・精白米・パン粉・砂糖 ・油・じゃが芋・さつま芋	・玉ねぎ・トマト缶・フロッキー ・トマト・人参・りんご・寒天	牛乳 芋ようかん
30火	ご飯 ゴーヤチャンプルー かぼちゃのヨーグルト和え なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	デザートムース	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・ヨーグルト ・油揚げ	・精白米・ごま油・マヨネーズ ・砂糖・食パン	・ゴーヤ・人参・長ねぎ・南瓜・玉ねぎ ・レーズン・茄子・オレンジ	牛乳 ミルクラスク
31水	ご飯 餃子 もやしのごま酢和え 中華たまごスープ ぶどうゼリー	ビスケット	・豚挽肉・おから・豆腐 ・たまご・ゼラチン・牛乳 ・豆乳・きな粉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・ぎょうざの皮・油・砂糖 ・ごま・黒砂糖	・キャベツ・にら・生姜・にんにく・もやし ・胡瓜・人参・わかめ・玉ねぎ ・クリームコーン・ぶどうジュース	牛乳 きなこプリン

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養費	440kcal	14.3g	9.8g	160mg	1.6mg	140μg	0.18mg	0.22mg	15mg	2.5g	1.2g
今月の平均栄養費	473kcal	17.3g	14.3g	215mg	1.6mg	148μg	0.31mg	0.34mg	23mg	2.9g	1.7g
基準栄養費	560kcal	18.2g	12.4g	220mg	1.8mg	160μg	0.26mg	0.30mg	18mg	3.2g	1.4g
今月の平均栄養費	560kcal	21.0g	17.1g	227mg	2.0mg	183μg	0.37mg	0.40mg	28mg	3.6g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園 【令和4年 8月号】

猛暑日になることが多い今年の夏ですが、子供たちは元気に過ごしています。給食を運ぶと大きな声で「今日の給食なあに？」「この間のおいしかったよ」と声をかけてくれ、とても励みになっています。しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

食事と生活習慣で夏バテを予防しましょう

「夏バテ」は医学的用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な症状としては「食欲がない」「疲れが取れない」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善する4つのポイント

①栄養バランスの良い食事

暑い日が続くと、冷たい麺類でさっぱりと・・・と炭水化物に偏りがちです。

たんぱく質・ビタミン・ミネラル類を積極的に摂り、丈夫な体をつくりましょう。

- たんぱく質（肉・魚・たまご・大豆製品・牛乳）●ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）●ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

②しっかり水分補給

喉が渴いたと思った時には脱水が始まっています。「早め・こまめ」をこころがけ、意識的に水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは適度な塩分・糖分を含んだ経口保水液やスポーツドリンクなどを活用しましょう。

③しっかり睡眠

気温や湿度が高く寝苦しいときは、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

④適度な運動

人は発汗によって体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむ運動は汗腺を開き、汗をかきやすくしますが、炎天下での激しい運動は熱中症につながる恐れがあるため避けましょう。

野菜が続々入荷中です

今年の野菜栽培は、そう組みゅうり、きりん組ピーマン、ぱんだ組オクラです。一度にたくさんは収穫ができないので少しずつですが子供たちが給食室へ届けてくれます。そう組のみんなにどうやって食べたいか聞いてみたところ、「小さいクラスのお友達にも食べてほしい」と話してくれたので、サラダに入れ込みおいしくいただきました。

今月の行事食

5日 夏のスタミナ献立

スタミナ丼
ナムル
ニろとたまごのスープ
フルーツカクテル

19日 全国うどんめぐり

24日 お誕生日メニュー

日本全国うどんめぐり

山形県



「ひっぱりうどん」

山形県の郷土料理で、うどんの種類と言うよりも食べ方の1つです。乾麺を用い茹で上がったうどんを鍋からそのまま納豆や鯖などで作ったタレにつけ、つけ麺スタイルで食べます。

「ひっぱり」とは皆で鍋からひっぱるといところや、納豆が糸を引く姿から名付けられたなど諸説あるそうです。

園では鍋からではなく、個人に配膳された器からひっぺります。