

# 令和5年7月 給食だより



三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価 (上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3	月	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉の柳川風 おひたし 果物	牛乳 クッキー	315	15.6	1.4	魚介類
						485	18.9	1.3	
4	火	ヨーグルト	ごはん	白身魚の甘辛 フレンチサラダ トマトとじゃがいものスープ	牛乳 せんべい	301	13.4	1.7	海藻類
						456	16.6	1.5	
5	水	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 ふりかけ	ミルク せんべい	301	15.8	1.8	大豆・ 大豆製品
						422	16.6	1.5	
6	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 五目汁	番茶 おにぎり	281	17.9	1.8	種実類(ごま)
						455	20.2	1.6	
7	金	★七夕特別献立★							
10	月	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 アスパラサラダ ピーマン入りしそみそ	牛乳 果物	279	14.4	1.6	いも類
						489	18.1	1.4	
11	火	乳酸菌飲料	ごはん	やさいコロック きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ふりかけ	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	347	11.5	1.9	魚介類
						483	14.2	1.6	
12	水	果物	ごはん	パワフル夏やさい丼 グリーンサラダ 果物	牛乳 ゆでじゃが	342	15.7	1.4	海藻類
						456	16.0	1.1	
13	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 切り干し大根の含め煮 わかめ汁	番茶 おにぎり	290	19.1	1.9	緑黄色野菜
						462	21.2	1.7	
14	金	果物	ごはん	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	ミルク サンドパン	350	20.9	1.8	魚介類
						485	21.2	1.6	

## 暑さに負けない卓の工夫

月齢の小さい子どもほど、気候が食欲に影響しやすいと言われます。食事量が減ると夏バテしやすくなります。暑さに負けず、おいしく食べる工夫を参考に、しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。



### ★しっかりお腹を空かせて★

夏に限らず、おいしい食事の基本！間食は時間を決め、食事前は避けましょう。ジュースやアイスの摂りすぎにも注意。

### ★食事中的水分取り過ぎに注意★

食事前や食事中にたっぷり水を摂ってしまうと、食事がなかなか進まないことも。食事中的水は必須ではありませんし、飲む場合もコップ1杯程度が良いでしょう。

### ★1品で具たくさん★

主食・主菜・副菜と分かれていることが理想ですが、食欲が気になる時は、1品でたんぱく源も野菜も摂れる料理がおすすめです！具沢山の豚汁や野菜たっぷりのマーボー豆腐はいかが。

# 令和5年7月 給食だより



三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価 (上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品	
		午前おやつ	主食			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
17	月	☀️海の日☀️								
18	火	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ きゅうりの華風漬 あお菜のスープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	304	15.6	1.4	いも類	
						458	18.6	1.4		
19	水	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 おひたし ピーマン入りしそみそ	牛乳 ゆでとうもろこし	335	19.7	1.7	海藻類	
						512	22.3	1.5		
20	木	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 じゃがいものきんぴら だいこんスープ	牛乳 クッキー	307	14.3	1.7	魚介類	
						415	14.8	1.3		
21	金	牛乳 せんべい	ごはん	夏やさいカレー ブロッコリーのマリネ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	337	11.6	2.2	大豆・ 大豆製品	
						527	15.8	1.9		
24	月	果物	ごはん	マーボーなす はるさめサラダ ふりかけ	牛乳 バナナ蒸しパン	343	15.4	1.8	緑黄色野菜	
						457	15.6	1.5		
25	火	乳酸菌飲料	ごはん	鶏肉の甘辛 切り干し大根ナムル わかめスープ	ミルク せんべい	274	17.3	1.7	魚介類	
						423	19.3	1.4		
26	水	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 小松菜サラダ ピーマン入りしそみそ	ヨーグルト	273	11.0	1.6	大豆・ 大豆製品	
						460	15.3	1.5		
27	木	果物	ごはん	魚の照り焼 おひたし 夏やさいのみそ汁	牛乳 サンドパン	329	21.6	1.8	海藻類	
						469	21.1	1.5		
28	金	牛乳 クッキー	ごはん	トマトたっぷりハヤシライス コールスローサラダ 果物	番茶 以上児:枝豆 未満児:せんべい	304	11.6	2.3	種実類(ごま)	
						517	13.7	2.0		
31	月	牛乳 せんべい	ごはん	焼肉風 三色おひたし 果物	牛乳 クッキー	355	15.8	1.1	魚介類	
						502	19.1	1.0		

## ～給食だより様式変更について～

これまで、3歳以上児と未満児で別々に給食だよりを作成しておりましたが、それぞれにお子さんがいらっしゃる御家庭も多いことから、今月から一枚で両方の献立を確認できるように変更いたしました。

## ※しっかり朝ごはんて熱中症予防※

睡眠中に失われた水分を補給しないまま活動すると、脱水を起こしやすくなります。寝起きの水分補給も大切ですが、朝ご飯からも意外に多くの水分が摂れます。しっかり食べて、栄養と水分を補給し、熱中症を予防！



例：ごはんのみそ汁  
300cc程の水分が摂れます◎

## 変わり棒々鶏

★夏やさいを楽しむ  
給食メニューご紹介★

### 【材料 4人分】

- ゆでささみ(又はサラダチキン) (ほぐす) 1パック
- きゅうり(小口切り) 1/2本
- オクラ(ゆでて輪切り) 10本
- にんじん(千切り・ゆでる) 1/5本
- 乾燥わかめ(戻してゆでる) 小さじ2

～ドレッシング～

- ★サラダ油・酢・しょうゆ 各大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★炒りごま 小さじ1

### 【作り方】

- ①ボウルに★を合わせる。
- ②サラダチキン、野菜、わかめを加えて和える。



クックパッド  
レシピ公開中



☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。  
☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)