

2022年7月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

月	火	水	木	金
				1
				*のりごはん *豚生姜焼き *切干大根煮 *みそ汁 *精白米・刻みのり *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *切干大根・人参・えのき うすあげ おやつ：パン かにパン
4	5	6	7	8
*ハヤシライス *フロッコリーサラダ *玉ねぎスープ *バナナ *精白米・豚肉・玉ねぎ・ルー しめじ・人参・トマト *フロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *えのき・しめじ・玉ねぎ・豆腐 *バナナ おやつ：お菓子	*ごはん *なべしぎ *ズッキーニ炒め *みそ汁 *みかん缶 *精白米 *豚肉・ピーマン・なす *ズッキーニ・ベーコン・人参 *みかん缶	*ゆかりごはん *ムニエル *ひじきの和え物 *みそ汁 *精白米・ゆかり *鮭 *ひじき・コーン缶・小松菜 えのき・人参・ごま	*ごはん *豚玉煮 *ポテトサラダ *天の川の吸い物 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *素麺・人参・オクラ・えのき	*ごはん *豆腐の鶏そぼろあん *きゅうりのサラダ *みそ汁 *精白米 *豆腐・鶏ミンチ・人参 えのき・生姜 *ピーマン・きゅうり・ツナ缶 コーン缶・すし酢・ごま油
11	12	13	14	15
*ごはん *焼き魚 *ひじき大豆煮 *みそ汁 *オレンジ *精白米 *鮭 *大豆・ひじき・人参・えのき うすあげ *オレンジ おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳	*ごはん *豆腐チャンプルー *パブリカサラダ *みそ汁 *精白米 *豆腐・豚肉・もやし・人参 鰹節・ごま *パブリカ・人参・ひじき ツナ缶・ボン酢	*ごはん *チリコンカン *野菜きんぴら *すまし汁 *すいか *精白米 *すいか *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トマト・ケチャップ *じゃが芋・えのき・うすあげ 人参 *えのき・わかめ・大根・豆腐 おやつ：どら焼き *トウモロコシ・豆乳・ゆで小豆缶	*パン *ポトフ *南瓜と豚肉のカレー炒め *ほうれん草お浸し *パン *玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・トマト・マカロニ *豚肉・玉ねぎ・南瓜・加粉 *ほうれん草・鰹節 おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク	*ごはん *麻婆豆腐 *ナムル *春雨スープ *バナナ *精白米 *豚ミンチ・豆腐・ねぎ しいたけ・生姜 *もやし・人参・ごま・ごま油 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根 *バナナ おやつ：きなこマカロニ マカロニ・きなこ
18	19	20	21	22
	*ひじきのドライカレー *南瓜サラダ *きのこスープ *ゼリー *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚肉・加粉・ケチャップ *南瓜・人参・ツナ缶 *しめじ・えのき・豆腐・大根 *かんでんゼリー おやつ：蒸しパン *トウモロコシ・豆乳	*ごはん *すき焼き風煮 *人参洋風煮 *みそ汁 *精白米 *豚肉・白菜・豆腐・心 玉ねぎ・えのき *人参・ベーコン・コーン缶 *かんでんゼリー おやつ：煮込みマカロニ マカロニ・人参・玉ねぎ・トマト	*ピピンパ *ナスとツナのアンダンスー風 *わかめスープ *パイン缶 *精白米・豚ミンチ・ごま もやし・人参 *なす・しめじ・ツナ缶 *わかめ・しめじ・大根・豆腐 ごま油 *パイン缶 おやつ：ジャムサンド パン・ジャム	*ごはん *ポークチャップ *ほうれん草ごま和え *ポテトスープ *精白米 *豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参 ケチャップ *ほうれん草・ごま *じゃが芋・玉ねぎ・豆腐 えのき おやつ：太宰芋 さつま芋・ごま油
25	26	27	28	29
*パン *ミネストローネ *南瓜そぼろ煮 *彩りおかか和え *パン *トマト缶・じゃが芋・玉ねぎ 人参・しめじ・マカロニ・トマト *豚ミンチ・南瓜 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鰹節 おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*青菜ごはん *炒り豆腐 *ジャーマンポテト *みそ汁 *精白米・青菜ふりかけ *豚ミンチ・豆腐・人参 ひじき・えのき *じゃが芋・玉ねぎ・トマト	*ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *さつま芋甘煮 *みそ汁 *ゼリー *精白米 *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *さつま芋 *かんでんゼリー おやつ：豆腐ドーナツ *トウモロコシ・豆腐	*ごはん *肉じゃが *人参シリシリ *みそ汁 *バナナ *精白米 *豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・糸コン *人参・コーン缶・ツナ缶 *バナナ おやつ：焼き芋 さつま芋	*夏野菜カレー *マカロニサラダ *南瓜スープ *みかん缶 *精白米・豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールー なす・トマト *フロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *みかん缶 *南瓜・玉ねぎ・豆腐・しめじ おやつ：お菓子

*食物アレルギーのあるお子様はご相談ください。尚、給食では卵・牛乳は一切使用していません。
 *食物アレルギーがある場合は、医師記入の「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出が必要です。対応決定までお弁当・おやつは持参していただきます。
 *味噌汁は、旬の野菜・きのこ・イモ類・海藻より2〜3種、大豆製品（豆腐、うすあげ、厚揚げ）ふなど1種を入れています。
 *給食・おやつは変更することがあります。変更・追加した場合は、玄関に掲示させていただきます。
 *調味料として使用する塩、砂糖、醤油、味噌、出汁、パイオン、なたね油、粉類は献立表に明記していません。

ランチだより

先日の食育講習会にご参加していただき、ありがとうございました。

《正しい水分補給で熱中症予防》

子どもは、大人よりも多くの水分を必要とします。熱中症を予防するためには、喉の渇きを感じる前の水分補給が必要です。冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷え、消化機能が低下してしまいます。常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。ぴっぴは、戸外でも室内でもこまめに水分補給をしています。また、水分は飲みものだけでなく、汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているため、食事をしっかり摂り、暑い夏を乗り切りましょう！

《お知らせ》給食の写真やレシピなどは、ブログやインスタグラムに載せていますので、ぜひチェックしてみてくださいね！