

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1 22 木	食パン イタリアンスパゲティ コンソメスープ	394.8(320.2) 12.4(9.5) 11.1(8.5) 1.9(1.5)	食パン サラダ油	○牛乳、ウインナー	たまねぎ、にんじん キャベツ、しめじ、しいたけ ピーマン、コーン缶 にんにく	ケチャップ、コンソメ 食塩	お茶 ふんわり棒	お茶 フルーチェ
2 23 金	マーボー丼 わかめスープ(コーン・たま ねぎ) 【2日】すいか 【23日】梨	512.0(511.1) 22.3(19.5) 14.9(16.6) 1.6(1.4)	米 砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、赤みそ	たまねぎ、しめじ、キャベツ ねぎ、コーン缶、にんにく カットわかめ、しょうが 【2日】すいか、【23日】なし	しょうゆ、本みりん 中華だしの素、食塩	フルーツ豆乳 ポテコ	牛乳 アスバラガスビ ケット
3 17 31 土	カレーライス 魚肉ソーセージ バナナ1/2 ゼリー	601.8(504.7) 17.2(14.3) 16.1(13.0) 1.7(1.4)	米 じゃがいも サラダ油	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ 大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスター ソース		フルーツ豆乳 クッキー
5 19 月	ごはん 南瓜と豚肉のカレー風味 豆腐と青梗菜のすまし汁 【19日のみ】くきわかめ(カ ミカミデー)	500.4(482.2) 17.1(14.3) 17.1(13.7) 1.8(1.4)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐	かぼちゃ、万能ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、カットわかめ ◎りんご天然果汁 【19日のみ:くきわかめ】	しょうゆ かつおだし(素材力) カレー粉、食塩	りんご果汁 満月	牛乳 無限のり
6 20 火	食パン チキンピーズ コールスローサラダ	524.3(423.5) 22.9(16.9) 26.5(20.6) 2.0(1.4)	食パン じゃがいも、マヨネーズ サラダ油、砂糖	○牛乳、大豆(ゆで) 鶏もも肉、○チーズ ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、コンソメ	お茶 コンガリサクサク	牛乳 国産ぶどうゼ リー 一口チーズ
7 21 水	ごはん 味噌汁(豆腐・なす) 揚げいわしハンバーグ ひじきと大豆の炒め煮	607.8(509.8) 25.3(20.5) 19.9(16.8) 2.0(1.7)	米 調合油、ざらめ糖(中ざら) サラダ油	大豆(ゆで)、木綿豆腐 鶏もも肉、ミックス味噌 いわしハンバーグ	にんじん、なす、いんげん えのきたけ、ひじき	しょうゆ かつおだし(素材力)	お茶 クッピーラムネ	【7日】ジョア、ミ レーフライ 【21日】お茶、パ ピコ
8 29 木	食パン ジャージャー麺 きゅうりとコーンのマヨネー ズ和え	532.4(496.2) 20.2(16.0) 21.2(16.3) 2.3(1.9)	生中華めん、食パン マヨネーズ、砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ	きゅうり、○みかん缶 ○パン缶、にんじん コーン缶、干しいたけ にんにく、しょうが	食塩	野菜ジュース かき餅	牛乳 フルーツ杏仁豆 腐
9 30 金	ビビンバ丼 春雨スープ 国産パインゼリー	529.5(519.8) 18.1(15.9) 14.7(13.3) 1.5(1.4)	米 はるさめ、ごま、ごま油 砂糖	○牛乳、豚ひき肉	ほうれんそう、にんじん もやし、キャベツ たけのこ(ゆで)、ねぎ しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素 焼肉のたれ甘口、食塩	フルーツ豆乳 カルシウムせん べい	牛乳 えびぶつせん
10 24 土	ホイコーロー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	566.8(476.5) 16.0(13.6) 15.4(12.6) 1.8(1.6)	米 砂糖、片栗粉 サラダ油、ごま油	魚肉ソーセージ、豚肉(もも) 赤みそ	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、キャベツ にんじん	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クッキー
13 火	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ) もも缶	460.5(409.6) 15.2(13.0) 12.2(9.9) 1.9(1.7)	米 砂糖、サラダ油、ごま	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐 ミックス味噌	たまねぎ、もも缶(黄桃) ねぎ、にんじん、葉ねぎ えのきたけ、カットわかめ しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	お茶 鯛焼あられ	お茶 濃州みそあられ
14 水	ハヤシライス コーンスープ みかん缶	458.2(417.8) 11.7(10.3) 9.3(8.2) 2.3(2.2)	米 じゃがいも、調合油 サラダ油	豚肉(肩・皮下脂肪なし) 木綿豆腐	たまねぎ、クリームコーン缶 みかん缶、コーン缶 まいたけ、にんじん	ハヤシルウ ウスターソース コンソメ、パセリ粉	お茶 うすあげえびせ ん	お茶 いかっこ
15 木	中華丼 中華スープ パイン缶	368.0(339.2) 12.1(10.3) 3.4(3.6) 2.9(2.3)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、なると	はくさい、パイン缶 たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、しょうが カットわかめ	しょうゆ	お茶 たべっこBABY	お茶 カニチップ
16 金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 煮 豆腐すまし汁(わかめ) 青りんごゼリー	417.7(382.4) 13.6(11.7) 6.9(5.6) 1.6(1.4)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油	豚肉(もも)、木綿豆腐 ミックス味噌	青りんごゼリー、たまねぎ はくさい、にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ、しょうが カットわかめ	本みりん、しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ばりんこ	お茶 リドクラッカー
26 月	わかめごはん 冬瓜のカレースープ 春雨サラダ	486.0(476.6) 15.6(14.3) 13.0(11.9) 2.1(1.9)	米 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳 豚肉(肩ロース・脂身付)	とうがん、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり みかん缶 いんげん りしりこんぶ(だし用)	カレールウ、しょうゆ、酢 本みりん かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 カニチップ	牛乳 伊勢あられ
27 火	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ) ささげのおかか和え	516.8(452.2) 20.2(16.9) 17.4(13.8) 2.0(1.7)	米 ○サンドイッチパン 砂糖、サラダ油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、ミックス味噌 かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん じゅうろくささげ、ねぎ ○いちごジャム、葉ねぎ えのきたけ、カットわかめ しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	お茶 鯛焼あられ	牛乳 ジャムサンド(い ちごジャム)
28 水	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサ ラダ ゆでとうもろこし	569.9(501.8) 19.5(16.3) 17.1(14.4) 1.9(1.7)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、まいたけ にんじん 干しぶどう	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 うすあげえびせ ん	牛乳 いかっこ



給食だより



	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	514	17.8	15.8	180	1.9	177	0.37	0.32	39	5.9	1.9
目標量	510	20.4	15.3	220	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	99	89	97	88	86	98	125	103	155	138	136
3才未満児	459	14.8	13.3	182	1.8	141	0.31	0.28	37	5.2	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	81	89	95	78	82	116	104	145	112	107

※都合により、献立を
変更することがあります。

献立からのメッセージ

トマト

ビタミンC、A、B群、
カルシウム、カリウム、鉄
などビタミン・ミネラルが
豊富です。
トマトの赤色の色素リコ
ピンは活性酸素を排泄し、
加熱により吸収率がよくな
ります。



冬瓜

大型円筒形で4kg~
8kgあります。淡白な
味で水分がほとんどのた
め低エネルギーです。利
尿作用があり、むくみと
りの効果があります





じょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

- 体を支え、体を動かす

骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。



- 脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器（内臓）はやわらかく衝撃に弱いので、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。



- カルシウムを貯蔵している

カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。



★骨をじょうぶにするには？

- カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る



8月2日～8月8日は、
大垣市子育て支援条例に定める
「水都っ子ウィーク」です。

～子どもの幸せを第一に考え、
子どもと過ごす時間を
大切にしましょう～

