



《令和4年7月 給食献立表》

☆☆☆大野保育所☆☆☆



日	曜	9時おやつ	昼食		3時おやつ
		(乳児)	(乳児)	全員	全員
1	金	牛乳 豆乳クッキー	牛乳	お弁当の日	
2	土	牛乳 ごぼうせんべい	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが焼き、ワカメスープ マロニーサラダ、オレンジ	こざかなすなっく 牛乳
4	月	牛乳 びすこ	牛乳 ごはん	魚のカレー天ぷら、五目汁 きゅうり・わかめの酢の物、パイン	あんばんまんせんべい 牛乳
5	火	牛乳 バナナ	牛乳 ごはん	浦上そばろ、かぼちゃのみそ汁 ブロッコリーの卵とじ、すいか	とりにくとしそおにぎり 牛乳
6	水	牛乳 桃缶	牛乳 麦ごはん	魚のごまみそマヨ焼き、にらたま汁 おかか和え、トマト、キウイ	まるぼーろ のむよーぐると
7	木	牛乳 あられ	牛乳 誕生会	ゆかりおにぎり、ステーキ、七夕そうめん ほうれんそうのごま和え、ゼリー	ぱいんほっとけーき 牛乳
8	金	牛乳 ごまびすけつと	牛乳 ごはん	クラムチャウダー、チーズ入り卵焼き みかんサラダ、メロン	けーき 牛乳
9	土	牛乳 かぼちゃせん	牛乳 ごはん	肉じゃが、しゅうまい キャベツのおかか和え、甘夏	ふる一つよーぐると
11	月	牛乳 メープルビスケット	牛乳 ごはん	ちくわのゆかり揚げ、かきたま汁 納豆、いんげんのごま和え、オレンジ	ひこうきびすけつと 牛乳
12	火	牛乳 きなこびすけつと	牛乳 ごはん	ひじきと大豆煮、さつま汁 ゆで卵、すいか	えびすなっく かるびすよーぐると
13	水	牛乳 桃缶	牛乳 麦ごはん	鮭のムニエル、野菜スープ ポテトフライサラダ、メロン	やさいかりんとう 牛乳
14	木	牛乳 うすやきせんべい	牛乳 ごはん	麻婆豆腐、きゅうりのナムル チーズ、枝豆、バナナ	ここあむしばん 牛乳
15	金	牛乳 ごぼうせんべい	牛乳 ごはん	夏野菜シチュー、トマトとハムの卵焼き ささみサラダ、パイン	くらっかー 牛乳
16	土	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ごはん	切干大根の煮物、ほうれん草のみそ汁 マロニーの酢の物、りんご	むしいも 牛乳
19	火	牛乳 黒豆あられ	牛乳 ごはん	鶏肉のチーズ焼き、中華五目スープ 中華風サラダ、キウイ	しょうゆせんべい 牛乳
20	水	牛乳 桃缶	牛乳 麦ごはん	魚の南蛮漬け、冬瓜のみそ汁 五目和え、オレンジ	おこめぱふここあ 牛乳
21	木	牛乳 バナナ	牛乳 ごはん	野菜とエビのかき揚げ、親子汁 ブロッコリーのソース炒め、すいか	かすてら のむよーぐると
22	金	牛乳 びすこ	牛乳 ごはん	ハヤシ(ライス)、五目卵焼き スパゲティサラダ、メロン	おからちっぷす 牛乳
23	土	牛乳 かぼちゃせん	牛乳 ごはん	焼きビーフン、卵の中華スープ アスパラ、オレンジ	ももよーぐるとゼリー 牛乳
25	月	牛乳 あられ	牛乳 ごはん	ししゃものフライ、すまし汁 ほうれんそうの白和え、パイン	みれーびすけつと 牛乳
26	火	牛乳 ごまびすけつと	牛乳 ごはん	鶏肉の甘辛焼き、ナスの味噌汁 ポテトサラダ、キウイ	ふる一つよーぐると
27	水	牛乳 桃缶	牛乳 麦ごはん	魚のグリーンソース焼き、イタリアンスープ ブロッコリーサラダ、りんご	しゅがーとーすと 牛乳
28	木	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ごはん	コロケ、キャベツの子キンスープ 豚しゃぶサラダ、オレンジ	ゆでとうもろこし 牛乳
29	金	牛乳 さらだせんべい	牛乳 ごはん	レバー入りカレー(ライス)、ツナ入り卵焼き ほうれん草サラダ、ミニトマト、メロン	えびせん 牛乳
30	土	牛乳 きなこびすけつと	牛乳 ごはん	スパゲティ、野菜と肉団子のスープ アスパラソテー、バナナ	もちもちちーずぱん 牛乳



給食だより



【判定基準】



★1日(金)は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。
 ☆7日(木)は「誕生会・七夕会」です。行事食のため、主食はいりません。

＜カウプ指数＞… 体重(kg) ÷ 身長(m)²

3歳から5歳までの乳幼児の発育状態はカウプ指数を参考にします。

毎年7月に3歳以上児のカウプ指数をみながら栄養管理の状況把握を行っています。

子どもだからといって肥満を放置してしまうと、近い将来、重大な疾患を抱える可能性もあります。

お菓子やジュースを与える機会が多い場合は、量や内容を見直しましょう。

子どもの肥満解消は、家族みんなで取り組んでいくことです！

規則正しい生活、お菓子・ジュース等の制限、運動を取り組む際は、ぜひみんなで一緒におこないましょう。

わからないことがあれば職員や給食室へご相談ください。

カウプ指数	判定
13未満	やせ
13~15未満	やせぎみ
15~18未満	正常
18~20未満	肥満ぎみ
20以上	肥満

