



《令和5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	
1	土	牛乳	豆花クッキー	牛乳		お弁当の日	
3	月	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	魚の南蛮漬け、ナスの味噌汁 五目和え、バナナ	どうぶつびすけつと 牛乳
4	火	牛乳	ごまびすけつと	牛乳	ごはん	豆腐とエビのケチャップ煮 コールスローサラダ、揚げ焼売、オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳
5	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	ちくわの加一天ぷら、中華五目スープ マロニーサラダ、メロン	ゆでとうもろこし 牛乳
6	木	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	魚のマヨネーズ焼き、冬瓜スープ ささみサラダ、パイン	まるぼーろ のむよーぐると
7	金	牛乳	メープル ビスケット	牛乳	誕生会	鶏肉としそのおにぎり、七夕そうめん ステーキ、ミニトマト、ゼリー	やさいかりんとう 牛乳
8	土	牛乳	塩せんべい	牛乳	ごはん	焼きそば、ワカメスープ 枝豆、りんご	けーき 牛乳
10	月	牛乳	ごぼう せんべい	牛乳	ごはん	魚のゴマし揚げ、野菜スープ アップルサラダ、キウイ	くらっかー 牛乳
11	火	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	スパゲティー、イタリアンスープ 豚しゃぶサラダ、すいか	ふる一つよーぐると
12	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	昆布と大豆煮、キャベツのみそ汁 きゅうりの酢の物、パイン	にくまん 牛乳
13	木	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き、ポテトサラダ 野菜と肉団子のスープ、オレンジ	ここあほっとけーき 牛乳
14	金	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	夏野菜シチュー、トマトとハムの卵焼き レタスサラダ、メロン	おからかりんとう 牛乳
15	土	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め、とうふのすまし汁 チーズ、バナナ	ぷりん 牛乳
18	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	長崎皿うどん、焼き餃子 きゅうりのナムル、すいか	おこめりんぐ 牛乳
19	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	五目すりみあげ、豆腐のみそ汁 かぼちゃのサラダ、キウイ	もちもちちーずぱん 牛乳
20	木	牛乳	かぼちゃ せんべい	牛乳	ごはん	魚のチャンチャン焼き、かきたま汁 ブロッコリーのおかか和え、パイン	こざかなすなっく 牛乳
21	金	牛乳	きなこ びすけつと	牛乳	ごはん	ポークビーンズ、チーズ入り卵焼き アスパラソテー、バナナ	ふる一つよーぐると
22	土	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	温野菜と豚肉のぼん酢和え、ウインナー 卵とわかめのスープ、オレンジ	みかんよーぐるとゼリー 牛乳
24	月	牛乳	豆花クッキー	牛乳	ごはん	きびなごのチーズフライ、コンソメスープ ほうれん草サラダ、バナナ	ひこうきびすけつと 牛乳
25	火	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	鶏肉のマーレード焼き、おくらのスープ スパゲティサラダ、メロン	かすてら のむよーぐると
26	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のグリーンソース焼き、コーンスープ ブロッコリーサラダ、オレンジ	おこめぱふここあ 牛乳
27	木	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	五目ひじき、厚揚げのみそ汁 トマト、キウイ	しゅがーとーすと 牛乳
28	金	牛乳	ごまびすけつと	牛乳	ごはん	レバー入りハヤシ(ライス)、炒り卵 ほうれん草の白和え、パイン	げんまいぼんせん 牛乳
29	土	牛乳	塩せんべい	牛乳	ごはん	里いもと鶏肉の煮物、にらたま汁 マロニーの酢の物、りんご	だいずといりこのあげに 牛乳
31	月	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	魚の更紗焼き、そうめん汁 枝豆、すいか	みれーびすけつと 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

