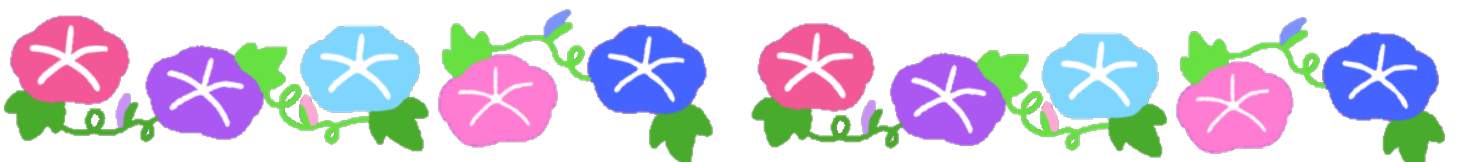


# 7月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

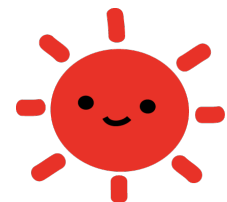
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	木	エネルギーkcal	426	463	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根のゆかり和え わかめのすまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	豚肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 大根・しその香 わかめ・ねぎ	米・上白糖 みりん なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	17.2	18.4						
		脂質g	12.4	11.5						
		塩分g	1.2	1.4						
2	金	エネルギーkcal	380	405	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き アスパラのごま和え じゃが芋の味噌汁	お茶 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	鶏肉 味噌 カルピス	ブロッコリー・アスパラ 人参・コーン 玉ねぎ ねぎ	米・マーマレード ごまだれ じゃが芋 寒天・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	15.1	16.1						
		脂質g	10.5	10.2						
		塩分g	1.0	1.4						
3	土	エネルギーkcal	363	396	牛乳 味しらべ	焼きそば 中華スープ オレンジ	牛乳 ぱりんこ ビスコ	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり 椎茸・ねぎ オレンジ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース ぱりんこ・ビスコ
		たんぱく質g	14.6	16.1						
		脂質g	13.4	10.2						
		塩分g	1.8	1.4						
5	月	エネルギーkcal	439	452	牛乳 星たべよ	ご飯 白身魚のタルタル焼き カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 ホットケーキ	ホキ コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・パセリ インゲン ブロッコリー パプリカ・人参	米・エッグケア 上白糖・和風ドレッシング ホットケーキミックス メープルシロップ
		たんぱく質g	19.7	19.5						
		脂質g	14.5	12.6						
		塩分g	1.3	1.7						
6	火	エネルギーkcal	436	467	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豆腐のチャンプルー 白菜の和え物 麩の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・かつお節 味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 白菜・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・ごま油 上白糖 おつゆ麩 杏仁豆腐
		たんぱく質g	20.9	23.2						
		脂質g	14.1	13.9						
		塩分g	1.3	1.5						
7	水	エネルギーkcal	367	374	牛乳 ぱりんこ	散らし寿司 カリフラワーのおかか和え 七夕そうめん汁	お茶 すいか ぼたぼた焼き	錦糸玉子 かにかま 桜でんぶ かつお節	きゅうり・のり カリフラワー 人参・みつば すいか	米・酢・三温糖 上白糖 そうめん ぼたぼた焼
		たんぱく質g	12.5	11.2						
		脂質g	7.1	3.5						
		塩分g	0.9	1.1						
8	木	エネルギーkcal	465	542	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き もやしのナムル ほうれん草の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 味しらべ	鶏肉 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ ブロッコリー もやし・人参 ほうれん草	米・酒・上白糖・ごま油 なたね油・寒天 オレンジジュース 味しらべ
		たんぱく質g	18.3	21.2						
		脂質g	17.6	21.6						
		塩分g	1.2	1.6						
9	金	エネルギーkcal	465	515	牛乳 たべっこベイビー	牛丼 小松菜のツナ和え ちくわの味噌汁	牛乳 とうもろこし	牛肉・ツナ ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ 小松菜 とうもろこし	米 みりん 上白糖
		たんぱく質g	23.8	26.3						
		脂質g	12.4	11.4						
		塩分g	1.3	1.8						
10	土	エネルギーkcal	225	247	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 サラダせん 源氏パイ	牛乳		サラダせん 源氏パイ
		たんぱく質g	7.7	6.9						
		脂質g	12.7	13.7						
		塩分g	0.5	0.5						
12	月	エネルギーkcal	531	559	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 麩のすまし汁	牛乳 ももケーキ	さば・白味噌 揚げ 牛乳 鶏卵	しょうが・インゲン ごぼう 人参・みつば 黄桃缶	米・酒・上白糖・みりん ごま・ごま油 おつゆ麩・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	22.0	22.1						
		脂質g	21.3	21.0						
		塩分g	1.3	1.4						
13	火	エネルギーkcal	310	475	サラダせん	★わくわくフェスタ 鮭飯おにぎり じゃこおかかおにぎり 具だくさん汁	牛乳 源氏パイ 醤油せんべい	かつお節 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	味のり・大根 人参 ごぼう ねぎ	米・鮭菜めし 里芋 源氏パイ 醤油せんべい
		たんぱく質g	8.7	13.2						
		脂質g	7.8	13.1						
		塩分g	1.3	2.0						
14	水	エネルギーkcal	429	463	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草のサラダ なすの味噌汁	お茶 チヂミ	味噌 豚ミンチ 鶏卵	ケチャップ・キャベツ ほうれん草 コーン・人参・なす 玉ねぎ・ねぎ・にら	米・牛肉コロッケ 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング・小麦粉 片栗粉・ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	12.7	12.4						
		脂質g	13.8	12.4						
		塩分g	1.7	1.9						
15	木	エネルギーkcal	419	465	牛乳 たべっこベイビー	中華そば 冬瓜と人参のくず煮 パイン缶	牛乳 きな粉ちんすこう	豚肉 チキンスープ 牛乳 きな粉	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 冬瓜 パイン缶	中華そば・ごま油 上白糖・みりん 片栗粉・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	15.4	16.1						
		脂質g	15.4	15.9						
		塩分g	1.3	1.4						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
16	金	エネルギーkcal	593	696	牛乳 バナナ	ご飯 麻婆豆腐 餃子 チンゲン菜のスープ	牛乳 黒糖ふのラスク	木綿豆腐 豚ミンチ チキンスープ・味噌 ギョーザ・牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 おつゆ麩・無塩バター 黒砂糖
		たんぱく質g	22.6	26.2						
		脂質g	23.8	27.6						
		塩分g	1.8	2.2						
17	土	エネルギーkcal	351	379	牛乳 味しらべ	五目うどん キャベツの梅肉和え 青りんごゼリー	牛乳 ビスコ ぱりんこ	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ キャベツ 梅干し	うどん・みりん 上白糖 青りんごゼリー ビスコ・ぱりんこ
		たんぱく質g	14.1	14.9						
		脂質g	12.6	11.7						
		塩分g	1.1	1.2						
19	月	エネルギーkcal	538	596	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 インゲンのおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 クッキー	鶏ミンチ かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり インゲン わかめ・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 小麦粉 マーガリン
		たんぱく質g	21.8	23.9						
		脂質g	19.4	19.6						
		塩分g	1.9	2.4						
20	火	エネルギーkcal	355	356	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 揚げの味噌汁	お茶 たこ焼き	ホキ・高野豆腐 揚げ 味噌 かつお節	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・グリーンピース えのき 青のり	米・なたね油・みりん 酢・片栗粉 上白糖・たこやき とんかつソース
		たんぱく質g	17.7	16.7						
		脂質g	8.9	6.6						
		塩分g	1.5	2.0						
21	水	エネルギーkcal	557	622	牛乳 ぱりんこ	☆お誕生日会☆ ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ケーキアラモード	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ 豆乳	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ きゅうり・人参 パセリ 黄桃缶・みかん缶	米・パン粉 なたね油 エッグケア 砂糖・上白糖 小麦粉・粉糖
		たんぱく質g	23.1	25.7						
		脂質g	22.0	23.2						
		塩分g	1.2	1.5						
24	土	エネルギーkcal	434	478	牛乳 味しらべ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 みかん缶	牛乳 サラダせん たべっこベイビー	ウインナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ みかん缶	米 ごま油 サラダせん たべっこベイビー
		たんぱく質g	13.9	14.3						
		脂質g	12.7	11.9						
		塩分g	1.5	1.9						
26	月	エネルギーkcal	404	416	牛乳 星たべよ	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	牛肉 チキンスープ 牛乳	チンゲン菜・大根 人参・ねぎ インゲン・わかめ 玉ねぎ・コーン	米・上白糖・ごま油 ごま・春雨 フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.5	16.5						
		脂質g	9.1	5.9						
		塩分g	1.3	1.5						
27	火	エネルギーkcal	531	558	牛乳 マリー	ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	さわら 白味噌・揚げ 絹ごし豆腐 牛乳・コンソメ	インゲン・ひじき グリーンピース 人参 みつば	米・酒・みりん 上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	21.2	21.0						
		脂質g	21.6	21.8						
		塩分g	1.1	1.3						
28	水	エネルギーkcal	476	510	牛乳 ぱりんこ	ロールパン 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風サラダ じゃが芋のスープ	牛乳 シュガーパイ	鶏肉 ツナ コンソメ 牛乳	ブロッコリー ほうれん草 人参・玉ねぎ パセリ	ロールパン・上白糖 みりん・和風ドレッシング じゃが芋・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	21.4	23.9						
		脂質g	24.3	26.2						
		塩分g	1.9	2.3						
29	木	エネルギーkcal	511	590	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 春雨スープ	牛乳 プリン 星たべよ	豚肉 チキンスープ 焼売 牛乳	玉ねぎ・ピーマン たけのこ わかめ・にら	米・上白糖・ごま油 なたね油・酒 春雨・プリンミックス 星たべよ
		たんぱく質g	19.7	22.3						
		脂質g	16.7	19.3						
		塩分g	1.4	1.9						
30	金	エネルギーkcal	590	675	牛乳 たべっこベイビー	夏野菜カレー コーンサラダ みかん缶	牛乳 ジャムケーキ	合挽きミンチ 牛乳 鶏卵	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ キャベツ・コーン みかん缶	米・カレールー・なたね油 青じそドレッシング 小麦粉・無塩バター 上白糖・いちごジャム
		たんぱく質g	19.1	20.6						
		脂質g	21.4	23.1						
		塩分g	2.3	2.9						
31	土	エネルギーkcal	465	537	牛乳 味しらべ	ウインナーピラフ コンソメスープ 桃ゼリー	牛乳 源氏パイ サラダせん	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース マッシュルーム チンゲン菜・コーン	米・なたね油 桃ゼリー 源氏パイ サラダせん
		たんぱく質g	12.8	13.2						
		脂質g	15.0	16.4						
		塩分g	1.9	2.4						



## 熱中症にご注意



熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。

もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。