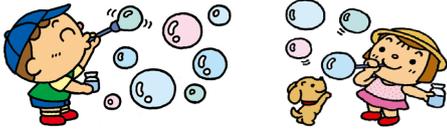


7月給食献立

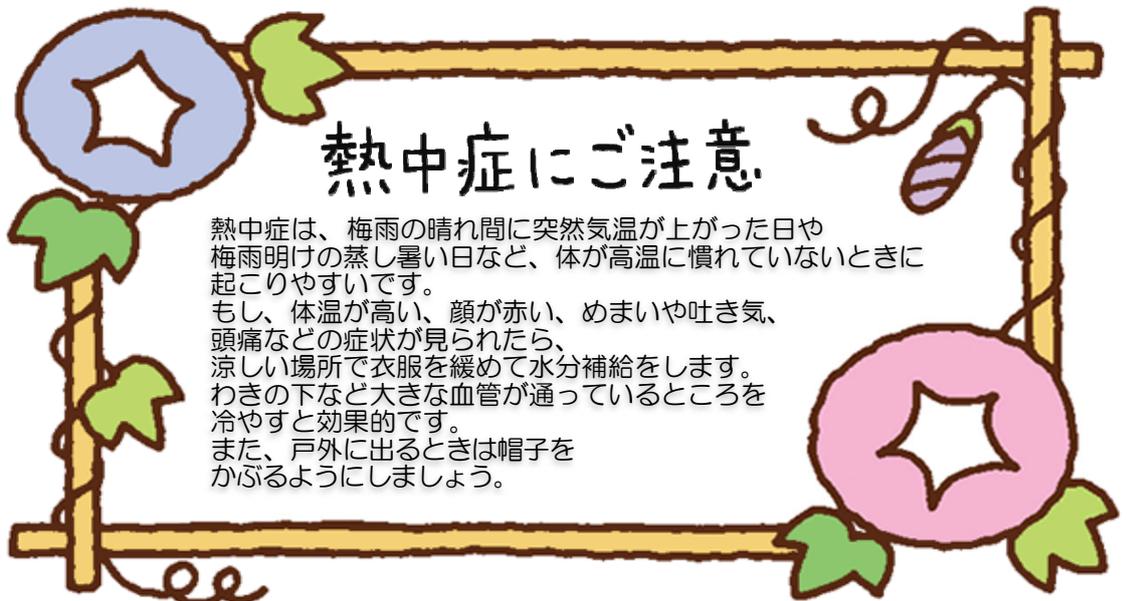
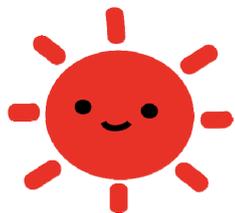


2022年 美木多いっちゃん保育園

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	金	エネルギーkcal	473	484	牛乳 のりものビスケット	チキンカレー アスパラのごま和え パイン缶	お茶 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	鶏肉 牛乳 カルピス	玉ねぎ・人参 アスパラ コーン パイン缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・寒天 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	12.9	11.7						
		脂質g	14	12						
		塩分g	1.9	2.4						
2	土	エネルギーkcal	362	412	牛乳 ハッピーターン	焼きそば 中華スープ オレンジ	牛乳 クラッカー ビスコ	豚肉 粉かつお 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 全粒粉クラッカー・ビスコ
		たんぱく質g	14.6	15.5						
		脂質g	13.7	13.7						
		塩分g	1.8	2.1						
4	月	エネルギーkcal	400	428	牛乳 たべっこベイビー	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	お茶 フルーツヨーグルト ソフトサラダ	ホキ コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・パセリ インゲン・ブロッコリー パプリカ・人参 パイン缶・みかん缶	米・エッグケア・上白糖 和風ドレッシング コーンフレーク ソフトサラダ
		たんぱく質g	16.7	15.3						
		脂質g	11.3	9.9						
		塩分g	1.2	1.6						
5	火	エネルギーkcal	536	573	牛乳 マリー	ご飯 豆腐のチャンプルー 白菜の和え物 麩の味噌汁	牛乳 きな粉ちんすこう	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお 味噌・牛乳 きな粉	もやし・玉ねぎ にら・人参 白菜 ねぎ	米・ごま油 上白糖・おつゆ麩 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	22.4	24.5						
		脂質g	20.7	21						
		塩分g	1.3	1.5						
6	水	エネルギーkcal	410	439	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のツナ和え ほうれん草の味噌汁	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ ブロッコリー 小松菜・人参 ほうれん草	米・酒・上白糖 ごま油・なたね油 フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.3	17.6						
		脂質g	15.8	15.7						
		塩分g	1.2	1.6						
7	木	エネルギーkcal	386	386	牛乳 バナナ	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 ハッピーターン	錦糸玉子 かにかま 桜でんぶ 粉かつお	きゅうり・人参 のり・カリフラワー みつば すいか	米・酢・三温糖 上白糖 そうめん ハッピーターン
		たんぱく質g	12.7	11.2						
		脂質g	7.3	5						
		塩分g	0.9	1.3						
8	金	エネルギーkcal	517	548	牛乳 のりものビスケット	牛丼 もやしのナムル ちくわの味噌汁	牛乳 メープルふのラスク	牛肉 ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ ねぎ もやし 人参	米・みりん 上白糖・ごま油 おつゆ麩・なたね油 メープルシロップ
		たんぱく質g	24	26.1						
		脂質g	15.5	14.6						
		塩分g	1.3	1.5						
9	土	エネルギーkcal	191	191	牛乳 ハッピーターン	お弁当会	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ
		たんぱく質g	7.1	5.6						
		脂質g	9.8	8.1						
		塩分g	0.4	0.4						
11	月	エネルギーkcal	519	556	牛乳 たべっこベイビー	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	21.9	22.1						
		脂質g	20.5	20.3						
		塩分g	1.2	1.6						
12	火	エネルギーkcal	513	597	牛乳 サッポロポテト	ご飯 麻婆豆腐 餃子 チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	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 とうもろこし	米・なたね油 ごま油 みりん 片栗粉
		たんぱく質g	21.6	25						
		脂質g	17.7	19.9						
		塩分g	1.8	2.3						
13	水	エネルギーkcal	437	461	牛乳 ビスコ	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	12.8	12.3						
		脂質g	14	12.2						
		塩分g	1.6	1.8						
14	木	エネルギーkcal	459	506	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	アスパラ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・マーマレード ごまだれ じゃが芋 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.2	21.8						
		脂質g	15.2	16.7						
		塩分g	1.2	1.5						
15	金	エネルギーkcal			わくわくフェスタ					
		たんぱく質g								
		脂質g								
		塩分g								
16	土	エネルギーkcal	334	376	牛乳 ハッピーターン	五目うどん キャベツのゆかり和え パイン缶	牛乳 たべっこベイビー ぼたぼた焼き	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・キャベツ しその香 パイン缶	うどん みりん たべっこベイビー ぼたぼた焼
		たんぱく質g	14.7	15.7						
		脂質g	12	11						
		塩分g	1.2	1.6						

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
19	火	エネルギーkcal	421	415	牛乳 マリー	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	お茶 たこ焼き	牛肉 チキンスープ 粉かつお	ほうれん草・大根 人参・インゲン わかめ・玉ねぎ コーン・青のり	米・上白糖・ごま油 ごま・春雨 たこやき とんかつソース
		たんぱく質g	17.4	17.5						
		脂質g	9.5	6.6						
		塩分g	1.6	2						
20	水	エネルギーkcal	518	582	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 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	鶏肉 コンソメ 牛乳 豆乳	しょうが・ブロッコリー キャベツ きゅうり・人参 玉ねぎ・パセリ 黄桃缶・みかん缶	米・みりん 片栗粉・植物油 エッグケア・酢 小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	18.3	21.2						
		脂質g	20.9	22.7						
		塩分g	1	1.2						
21	木	エネルギーkcal	454	476	牛乳 バナナ	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	牛乳 クッキー	ホキ・高野豆腐 揚げ 味噌 牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース	米・なたね油 みりん・酢・片栗粉 片栗粉・上白糖 小麦粉・マーガリン
		たんぱく質g	20.4	20.5						
		脂質g	14.9	14.7						
		塩分g	1.2	1.6						
22	金	エネルギーkcal	343	338	牛乳 のりものビスケット	中華そば 冬瓜と人参のくず煮 みかん缶	お茶 菜飯おにぎり	豚肉 チキンスープ 牛乳	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 冬瓜・みかん缶 菜飯の素	中華そば・ごま油 上白糖・みりん 片栗粉 米
		たんぱく質g	12.3	11						
		脂質g	6.6	2.6						
		塩分g	1.6	2						
23	土	エネルギーkcal	467	545	牛乳 ぼたぼた焼	チャーハン かぼちゃの味噌汁 パイン缶	牛乳 アスパラガスビスケット 源氏パイ	ウイナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ パイン缶	米 ごま油 アスパラガスビスケット 源氏パイ
		たんぱく質g	14.5	15.3						
		脂質g	14.3	15.3						
		塩分g	1.5	1.8						
25	月	エネルギーkcal	490	548	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 インゲンのおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 ハッピーターン	鶏ミンチ 粉かつお 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 寒天・オレンジジュース ハッピーターン
		たんぱく質g	21.3	23.2						
		脂質g	15.7	16.5						
		塩分g	1.8	2.2						
26	火	エネルギーkcal	514	550	牛乳 サッポロポテト	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	ブロッコリー ひじき グリーンピース 人参・みつば	米・酒・みりん 上白糖 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	21.1	21.2						
		脂質g	20.8	21.3						
		塩分g	1.1	1.4						
27	水	エネルギーkcal	463	480	牛乳 ビスコ	ロールパン 鶏肉の照り焼き コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 シュガーパイ	鶏肉 コンソメ 牛乳	インゲン キャベツ・人参 コーン チンゲン菜	ロールパン・上白糖 青じそドレッシング みりん・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	19.4	21.3						
		脂質g	23.1	24.4						
		塩分g	1.9	2.3						
28	木	エネルギーkcal	506	577	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 クラッカー	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 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	19.8	22.4						
		脂質g	16.2	18						
		塩分g	1.3	1.8						
29	金	エネルギーkcal	574	616	牛乳 のりものビスケット	夏野菜カレー ほうれん草とツナの和風サラダ みかん缶	牛乳 ポップコーン	合挽きミンチ ツナ 牛乳	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ ほうれん草 みかん缶	米・カレールー なたね油 和風ドレッシング ポップコーン
		たんぱく質g	19.1	20.1						
		脂質g	23.4	24.4						
		塩分g	2.3	2.8						
30	土	エネルギーkcal	432	473	牛乳 ハッピーターン	ウイナーピラフ じゃが芋のスープ 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き マリー	ウイナー 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 パセリ・黄桃缶	米 なたね油 じゃが芋 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	13.5	13.2						
		脂質g	12.0	10.7						
		塩分g	1.6	2.1						



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。