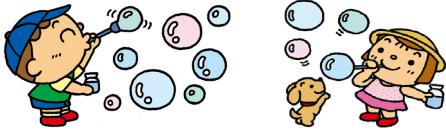


7月給食献立

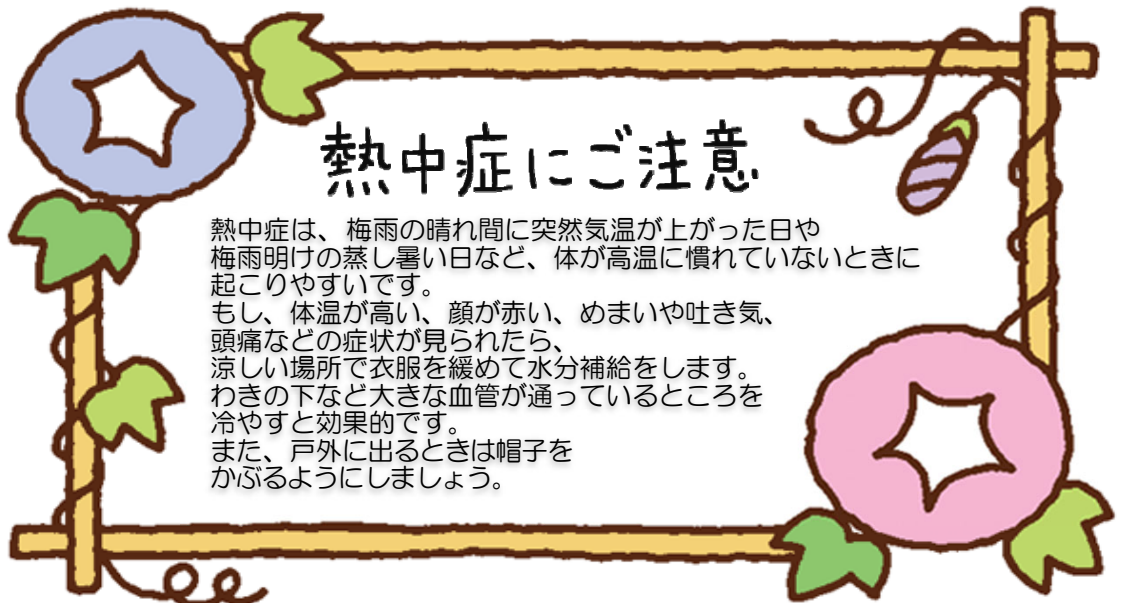
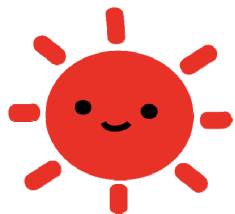


2022年 美木多いっちゃん保育園

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。