

7月給食献立



2023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	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	197 7.1 9.9 0.4	175 4.7 7.2 0.3	牛乳 味しらべ	お弁当当会	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ
3	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	400 16.7 11.3 1.2	428 15.3 9.9 1.6	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 しょうゆ・上白糖 和風ドレッシング・ほうじ茶 コーンフレーク・ソフトサラダ
4	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	375 17.6 10.3 1.2	375 18 8.1 1.3	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	お茶 杏仁豆腐	鶏卵・木綿豆腐 豚肉 粉かつお 味噌	もやし・玉ねぎ にら・人参 白菜・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・しょうゆ ごま油・上白糖 おつゆ麩・ほうじ茶 杏仁豆腐
5	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	535 19.2 23.8 1.1	587 21.1 25.4 1.4	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のツナ和え 大根の味噌汁	牛乳 ちんすこう	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 大根	米・しょうゆ・酒 上白糖・ごま油 なたね油・小麦粉 片栗粉
6	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	513 23.9 14.8 1.3	541 25.3 13.8 1.4	牛乳 バナナ	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・しょうゆ みりん・上白糖 ごま油・おつゆ麩 メープルシロップ・なたね油
7	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	393 12.7 8.6 1	395 11.3 5.1 1.3	牛乳 サラダせん	散らし寿司 カリフラワーのおかか和え セタそうめん汁	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 しょうゆ・上白糖 そうめん・ほうじ茶 ハッピーターン
8	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	362 14.7 12.8 1.7	395 14.7 11.8 2	牛乳 ぱりんこ	焼きそば 中華スープ みかん缶	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 みかん缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース・しょうゆ 全粒粉クラッカー・ビスコ
10	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	519 21.9 20.5 1.2	540 21.2 19.4 1.5	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・しょうゆ・ごま ごま油・おつゆ麩 小麦粉・なたね油
11	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	512 21.7 17.7 1.8	590 24.1 19.1 2.2	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・しょうゆ みりん 片栗粉
12	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	437 12.8 14 1.6	461 12.3 12.2 1.8	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 ほうじ茶・小麦粉 片栗粉・ボン酢・ごま油
14	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	413 16.1 13.8 1.3	443 17.2 13.2 1.5	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏のマーレード焼き ブロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 カルピス寒天 味しらべ	鶏肉 ツナ 味噌 カルピス	アスパラ・ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ マーレード・ごまだれ じゃが芋・ほうじ茶 寒天・味しらべ
15	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	314 14.5 11 1.2	367 15.4 8.7 1.6	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ みりん たべっこベイビー ぼたぼた焼

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
18火	エネルギーkcal	405	424	牛乳 春雨の中華和え わかめスープ	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・しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま 春雨・ほうじ茶 たこやき・とんかつソース
	たんぱく質g	17.1	17.6						
	脂質g	8.7	6.7						
	塩分g	1.6	2						
19水	エネルギーkcal	402	391	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 ポップコーン	ホキ さつま揚げ 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま・ポップコーン なたね油
	たんぱく質g	19.6	18.4						
	脂質g	13.6	11.2						
	塩分g	1.5	1.8						
20木	エネルギーkcal	339	366	牛乳 バナナ	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	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 冬瓜・みかん缶 菜めしの素	中華そば・しょうゆ ごま油・上白糖・みりん 片栗粉・サラダせん ほうじ茶・米
	たんぱく質g	12.2	12						
	脂質g	5.9	2.7						
	塩分g	1.6	2						
21金	エネルギーkcal	639	670	牛乳 サラダせん	ご飯 鮭の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 揚げの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	鮭・高野豆腐 揚げ・味噌 牛乳 きな粉	小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース	米・なたね油 しょうゆ・みりん 酢・片栗粉 上白糖・小麦粉
	たんぱく質g	23	22.7						
	脂質g	27.5	26.9						
	塩分g	1	1.2						
22土	エネルギーkcal	417	538	牛乳 ぱりんこ	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 パイン缶	米・しょうゆ ごま油 アスパラガスビスケット 源氏パイ
	たんぱく質g	14.6	14.6						
	脂質g	14.5	14.7						
	塩分g	1.6	1.7						
24月	エネルギーkcal	490	541	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 しょうゆ・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	22.4						
	脂質g	15.7	15.7						
	塩分g	1.8	2.1						
25火	エネルギーkcal	514	534	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・しょうゆ シューストポテト 植物油
	たんぱく質g	21.1	20.3						
	脂質g	20.8	20.4						
	塩分g	1.1	1.3						
26水	エネルギーkcal	460	461	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・しょうゆ 上白糖・みりん 青じそドレッシング パイシート・グラニュー糖
	たんぱく質g	19.3	20.3						
	脂質g	23.1	23.5						
	塩分g	1.9	2.2						
27木	エネルギーkcal	506	561	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のテンジャオロース風 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・しょうゆ・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	21.5						
	脂質g	16.2	17.1						
	塩分g	1.3	1.7						
28金	エネルギーkcal	577	668	牛乳 サラダせん	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 プレーンクッキー	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 小麦粉・片栗粉 マーガリン・上白糖
	たんぱく質g	19	19.8						
	脂質g	24	24.6						
	塩分g	2.4	2.7						
29土	エネルギーkcal	426	466	牛乳 ぱりんこ	ウインナーピラフ 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 パセリ・黄桃缶	米・なたね油 しょうゆ・じゃが芋 ぼたぼた焼 マリービスケット
	たんぱく質g	13.4	12.4						
	脂質g	11.7	9.9						
	塩分g	1.6	2						
31月	エネルギーkcal	548	620	牛乳 たべっこベイビー	☆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 鶏卵 ホイップ	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 パイン缶	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油・エッグケア 酢・上白糖 小麦粉・無塩バター
	たんぱく質g	19	21.1						
	脂質g	24.5	27.3						
	塩分g	1	1.1						

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。

