

# 7月給食献立

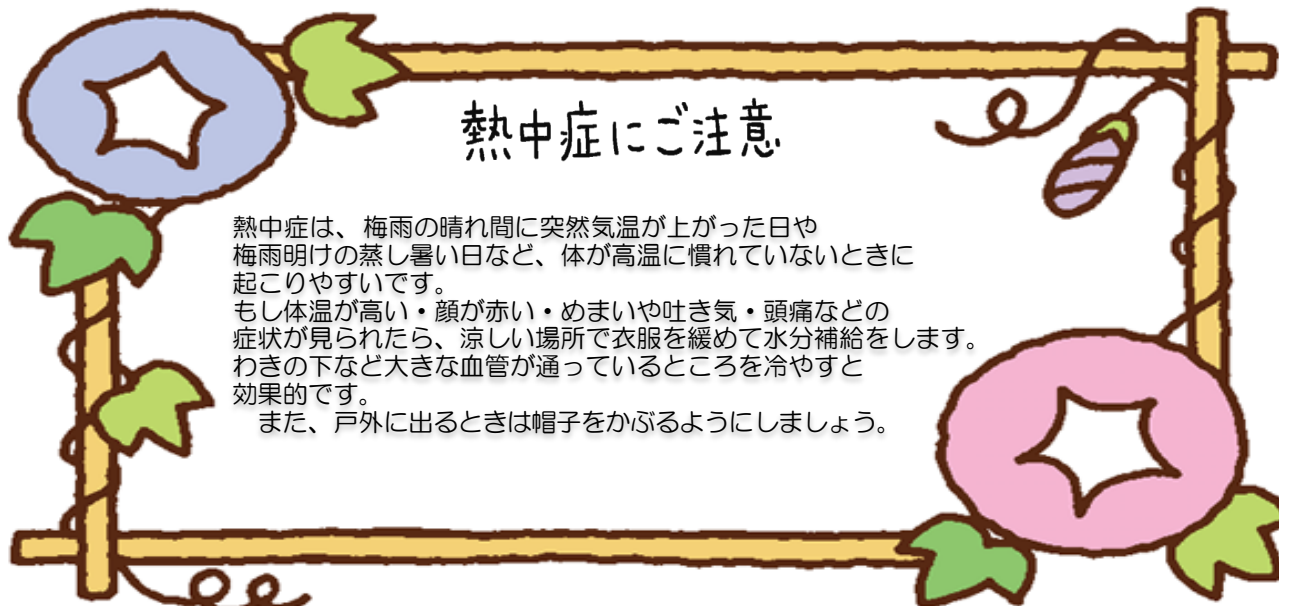


2024年 美木多いっちゃん保育園

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	月	エネルギーkcal	521	603	牛乳 たべっこベイビー	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
		たんぱく質g	19.1	22						
		脂質g	23.1	26.3						
		塩分g	1.1	1.5						
2	火	エネルギーkcal	391	375	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	お茶 杏仁豆腐	鶏卵 木綿豆腐 豚肉・粉かつお 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・しょうゆ ごま油・上白糖 おつゆ麩 杏仁豆腐
		たんぱく質g	17.9	18						
		脂質g	11.1	8.1						
		塩分g	1.2	1.3						
3	水	エネルギーkcal	407	413	牛乳 ビスコ	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 サラダせん	ホキ コンソメ 牛乳 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 コーンフレーク サラダせん
		たんぱく質g	16.7	15.2						
		脂質g	12.1	10.1						
		塩分g	1.2	1.6						
4	木	エネルギーkcal	571	649	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう なすの味噌汁	牛乳 ふのラスク	揚げ 味噌 牛乳	ケチャップ・キャベツ ごぼう・人参 なす・玉ねぎ ねぎ	米・牛肉コロッケ・植物油 とんかつソース・ごま・しょうゆ 上白糖・ごま油 おつゆ麩・マーガリン
		たんぱく質g	16.2	17.5						
		脂質g	23.4	26.1						
		塩分g	1.5	1.9						
5	金	エネルギーkcal	393	386	牛乳 サラダせん	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・牛乳	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 ハッピーターン
		たんぱく質g	12.7	11.2						
		脂質g	8.6	5						
		塩分g	1	1.3						
6	土	エネルギーkcal	175	156	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 味しらべ ラムネ	牛乳		味しらべ ラムネ
		たんぱく質g	6.9	4.5						
		脂質g	9.4	7						
		塩分g	0.4	0.3						
8	月	エネルギーkcal	388	376	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のサラダ 麩のすまし汁	お茶 チヂミ	さば 白味噌 牛乳 豚ミンチ・鶏卵	しょうが・インゲン ほうれん草・コーン 人参・みつば にら・玉ねぎ	米・酒・上白糖・みりん・しょうゆ 和風ドレッシング おつゆ麩・小麦粉 片栗粉・ボン酢・ごま油
		たんぱく質g	18.7	17						
		脂質g	11.6	8.2						
		塩分g	1.2	1.4						
9	火	エネルギーkcal	480	562	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 ポップコーン	木綿豆腐 豚ミンチ チキンスープ・味噌 餃子・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・しょうゆ みりん・片栗粉 ポップコーン
		たんぱく質g	19.9	22.8						
		脂質g	19.9	22.8						
		塩分g	1.9	2.4						
10	水	エネルギーkcal	538	575	牛乳 ビスコ	牛丼 もやしのナムル ちくわの味噌汁	牛乳 ももケーキ	牛肉・ちくわ 味噌 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・ねぎ もやし 人参 黄桃缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま油・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	23.7	26						
		脂質g	16.8	16						
		塩分g	1.5	1.7						
12	金	エネルギーkcal	413	443	牛乳 サラダせん	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	お茶 カルピス寒天 味しらべ	鶏肉・ツナ 味噌 牛乳 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 マーマレード・ごまだれ じゃが芋 寒天・味しらべ
		たんぱく質g	16.4	17.2						
		脂質g	13.8	13.2						
		塩分g	1.3	1.5						
13	土	エネルギーkcal	314	383	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
		たんぱく質g	14.5	16.3						
		脂質g	11	9.6						
		塩分g	1.2	1.7						
16	火	エネルギーkcal	526	577	牛乳 マリー	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ 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	国産ハンバーグ コンソメ 牛乳 鶏卵 ホイップ	ケチャップ・人参 キャベツ きゅうり・人参 玉ねぎ・パセリ 黄桃缶・パイン缶	米・デミソース 上白糖・エッグケア 酢・しょうゆ 小麦粉 無塩バター
		たんぱく質g	17	18.8						
		脂質g	19.5	20.5						
		塩分g	1.4	1.8						
17	水	エネルギーkcal	414	415	牛乳 ビスコ	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 牛乳 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・たこやき とんかつソース
		たんぱく質g	17.2	17.5						
		脂質g	9.6	6.6						
		塩分g	1.6	2						
18	木	エネルギーkcal	346	366	牛乳 サラダせん	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 菜めしの素	中華そば・しょうゆ ごま油 上白糖・みりん 片栗粉・米
		たんぱく質g	12.2	12						
		脂質g	7.2	2.7						
		塩分g	1.7	2						

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	木	エネルギーkcal	346	366	牛乳 サラダせん	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 菜めしの素	中華そば・しょうゆ ごま油 上白糖・みりん 片栗粉・米
		たんぱく質g	12.2	12						
		脂質g	7.2	2.7						
		塩分g	1.7	2						
19	金	エネルギーkcal	625	678	牛乳 バナナ	ご飯 鮭の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	鮭 高野豆腐 味噌・牛乳 きな粉	小松菜・玉ねぎ 人参 グリーンピース ねぎ	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	22.6	23.1						
		脂質g	25.6	27						
		塩分g	0.9	1.3						
20	土	エネルギーkcal	471	545	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	15.4						
		脂質g	14.5	15.5						
		塩分g	1.6	1.8						
22	月	エネルギーkcal	490	548	牛乳 たべっこベイビー	鶏そばろ井 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	23.2						
		脂質g	15.7	16.5						
		塩分g	1.8	2.2						
23	火	エネルギーkcal	466	517	牛乳 サッポロポテト	焼きそば 中華スープ パイン缶	牛乳 コンソメポテト	豚肉・粉かつお チキンスープ 牛乳 コンソメ	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり 椎茸・ねぎ パイン缶	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 シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	15.5	16.4						
		脂質g	17.9	18.7						
		塩分g	1.6	2						
24	水	エネルギーkcal	466	479	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	牛乳 シュガーパイ	さわら・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	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 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	21	20.8						
		脂質g	19.6	18.6						
		塩分g	1.3	1.6						
25	木	エネルギーkcal	517	597	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 味しらべ	豚肉 チキンスープ 焼売 牛乳	玉ねぎ 三色ピーマン 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 味しらべ
		たんぱく質g	19.7	22.3						
		脂質g	16.8	19.1						
		塩分g	1.4	1.9						
26	金	エネルギーkcal	624	675	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	19.4	20.6						
		脂質g	24.9	25.4						
		塩分g	2.4	2.8						
27	土	エネルギーkcal	426	473	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	13.2						
		脂質g	11.7	10.7						
		塩分g	1.6	2.1						
29	月	エネルギーkcal	481	509	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁	牛乳 メープルふのラスク	さば 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ 小松菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 酒・ごま油 みりん・おつゆ麩 メープルシロップ・なたね油
		たんぱく質g	22.9	23.2						
		脂質g	19.1	18.6						
		塩分g	1.1	1.5						
30	火	エネルギーkcal	460	483	牛乳 マリー	菜飯 冷しゃぶ インゲンのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳 とうもろこし	豚肉 粉かつお 絹ごし豆腐 牛乳	菜めしの素・キャベツ きゅうり・トマト インゲン・人参・えのき ねぎ・とうもろこし	米 ごまだれ しょうゆ 上白糖
		たんぱく質g	23.4	25.7						
		脂質g	15.6	14.9						
		塩分g	1.8	1.7						
31	水	エネルギーkcal	375	363	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	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	鶏肉 コンソメ 牛乳	ブロッコリー 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 フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.3	16.7						
		脂質g	15.6	14.4						
		塩分g	1.8	2.2						



## 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。