

予定献立表

日	曜	10時 おやつ	献立	3時 おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー 塩分 () 内未満児
					熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	麦茶 プチダノン	食パン、若鶏のごま照り焼き、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ABCスープ、オレンジ	牛乳、ミルク バナナ	食パン、油、砂糖、マカロニ	プチダン○脱脂粉乳、ウインナー、鶏肉	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、レモン果汁	542(444) 2.1(1.7)
2	金	麦茶 ビスケット	ご飯、酢豚、中華風きゅうり和え、青菜スープ、グレープフルーツ	アイスクリーム	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○アイスクリーム、豚肉	グレープフルーツ、きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、しめじ、えのき、大豆もやし、ピーマン、玉葱、竹の子、干し椎茸	511(491) 2.3(2.0)
3	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
5	月	麦茶 甘食	ご飯、マグロの五色揚げ、オクラときゅうりの磯和え、すまし汁、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	片栗粉、さつまいも、米ぬか油、砂糖	○牛乳、かじき、大豆、かまぼこ、かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、きゅうり、オクラ、ほうれんそう、にんじん、コーン、グリーンピース、焼きのり	599(469) 2.3(1.9)
6	火	麦茶 塩きゅうり	ピビンバ丼、トマトサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク アメリカン ドッグ	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも	豚肉、みそ、ソーセージ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、にんにく、もやし、ほうれん草、竹の子、ごま、干ししいたけ、ワカメ、しょうが	569(526) 2.7(2.2)
7	水	麦茶 せんべい	食パン、星のコロッケ、マカロニサラダ、キャベツスープ、七夕ゼリー(七夕祝いメニュー)	ヨーグルト 小魚アーモンド	マカロニ、マヨネーズ	○ヨーグルト、ハム、ベーコン、豚肉、鶏肉	キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン	532(507) 2.3(2.2)
8	木	麦茶 チーズ クラッカー	サラダうどん、揚げしゅうまい、オレンジ	牛乳・ミルク おむすび	○白玉粉、マヨネーズ、油、○砂糖、米	○牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、コーン、オクラ、のり	669(602) 2.2(2.3)
9	金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、さばのみそ煮、かぼちゃといんげんのごまあえ、もやしと油揚げの味噌汁、スイカ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、さば、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	すいか、かぼちゃ、もやし、いんげん、ねぎ、ごま	599(540) 2.0(1.9)
10	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
12	月	麦茶 スティック 人参	ご飯、白身魚の南蛮漬、ひじきサラダ、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、片栗粉、油、はるさめ、◎砂糖、○グラニュー糖、◎麩	ホキ、卵	オレンジ、レタス、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、ひじき、にんじん	491(486) 2.0(1.9)
13	火	麦茶 ビスケット	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 豆腐団子	○米、じゃがいも、油、砂糖、白玉粉	○牛乳、トマトオムレツ、鶏ささ身、○脱脂粉乳、豆腐、きなこ	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁	494(451) 2.4(2.2)
14	水	麦茶 ミニかにパン	ご飯、ローストチキン、ワカメとトマトのサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、油、ごま油、ワンタン	○牛乳、鶏もも肉、いか、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、しょうが、にんにく	531(467) 2.0(1.9)
15	木	麦茶 たまごボーロ	ツナの和風スパゲッティ、温野菜サラダ、ビーンズスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、米、砂糖、油、スパゲッティ	牛乳、みそ、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ缶、大豆	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、しめじ、コーン、トマト缶	502(398) 2.4(1.9)
16	金	麦茶 クラッカー	醤油ラーメン、焼豚、やくみ、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	生中華めん、○強力粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、わかめ	782(621) 2.9(1.8)
17	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
19	月	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、五目きんぴら、小松菜とえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ごまトースト	○食パン、砂糖、ごま油、米、マヨネーズ	○牛乳、鶏挽き肉、豚肉、味噌、いわし、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、いんげん、こまつな、ごぼう、にら、れんこん、しらたき、えのき、ごま	436(394) 2.6(2.5)
20	火	麦茶 スティック 大根	食パン、ポークビーンズ、ごぼうサラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	じゃがいも、マヨネーズ、油、◎砂糖、食パン	○牛乳、豚肉、大豆、ちくわ、○脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし、◎だいこん、トマト缶、ごぼう、にんじん、にんじん、コーン、ごま、にんにく	424(386) 2.1(1.2)
21	水	麦茶 塩きゅうり (もも組)	焼きそば、フランクフルト、フライドポテト、塩きゅうり(2歳児以上)(夏祭り屋台メニュー)	カルピスポンチ (夏祭りスイーツ)	焼きそばめん、じゃがいも、油、白玉団子	フランクフルト、豚肉	きゅうり、キャベツ、○もも缶、ミニトマト、○みかん缶、たまねぎ、○すいか、えだまめ、にんじん、あおのり、パイン缶、もやし、小松菜	682(606) 2.7(2.2)
24	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
26	月	麦茶 塩きゅうり	夏野菜カレーライス、かわり冷奴、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	米、油、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚挽き肉、充填豆腐、○脱脂粉乳、ヨーグルト	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、いんげん、トマト、コーン、にんにく、なす、わかめ、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶	555(459) 2.1(2.0)
27	火	麦茶 ミルクパン	ご飯、かじきの揚げおろし、ひじきとハムのソテー、きのこ汁、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎ミルクパン	○牛乳、かじき、米みそ、○脱脂粉乳、ハム	オレンジ、もやし、ほうれんそう、ぶなしめじ、たまねぎ、えのき、にんじん、干ししいたけ、しょうが、のり、野菜果汁飲料、さやえんどう、ひじき、もやし	540(485) 2.2(2.1)
28	水	麦茶 アセロラ ゼリー	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、なすといんげんの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、砂糖	○牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、なす、ごぼう、板こんにやく、いんげん、たけのこ、さやえんどう、干ししいたけ	516(462) 2.4(2.1)
29	木	麦茶 バナナ	食パン、鶏のから揚げ、ツナサラダ、夏野菜のミネストローネ、みかんゼリー(お誕生会メニュー)	フローズンゼリー	油、片栗粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	トマト缶、キャベツ、なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、◎バナナ、みかん果汁	569(535) 2.0(1.7)
30	金	麦茶 ももヨーグルト	うどん、なすとコーンの天ぷら、やくみ、ゆでたまご、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	○砂糖、小麦粉、油、○片栗粉	○牛乳、卵、しらす干し、かつお節、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、干ししいたけ、◎もも缶	526(477) 2.9(2.5)
31	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	

※献立は都合により変わることがあります。

月平均
571(507)
2.3(2.0)

7月の食事だより

適切な水分補給

- ・乳幼児は新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く、「脱水」を起こしやすいのでこまめに水分を補給しましょう。
- ・喉が渇く前、子どもが欲しがる前に飲ませることがポイントです。(起床時、食事時、昼寝後、入浴時、遊びの合間、外出後など)
- ・水分補給は「水」「お茶」など甘くない飲み物にしましょう。甘い飲み物は、血糖値を急上昇させ空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。
- ・夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱をとる働きがあります。日々の食事の中に上手に夏野菜を取り入れましょう。

