

7月 献立表

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	445Kcal	鉄	2.1mg
たんぱく質	19.3g	カルシウム	279mg
脂質	16.5g	ビタミンC	15mg
塩分	1.8g	食物繊維	2.8g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	水		御飯 鶏肉の梅みそ焼 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、きび糖、うめ干し マカロニ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨレ だいこん、カットわかめ、絹豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
2 16	木		御飯 高野豆腐ミートボール 小松菜のごまあえ 夏野菜スープ	米 高野豆腐、合挽肉、マヨレ、片栗粉、たまねぎ、にんじん、無塩バター 水、きび糖、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ こまつな、にんじん、コーン缶、ごま、しょうゆ、きび糖 トマト、オクラ、たまねぎ、コンソメ、食塩、だし汁	牛乳 おにぎりせんべい(市販)
3 17	金		御飯 わかめスープ	米、鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、しょうゆ、酒、きび糖、こまつな もやし、にんじん、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油、ごま カットわかめ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、絹豆腐、しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳・麦茶 抹茶ミルクプリン 抹茶、水、ゼラチン、牛乳、グラニュー糖 生クリーム、ねりごま
6 20	月		御飯 麻婆豆腐 キャベツの中華あえ きのこスープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、水 キャベツ、コーン缶、トマト、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 カットわかめ、にんじん、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳 豆乳ココアアイス 絹豆腐、きび糖、ココア、ゼラチン、水
7	火	七夕	ちらし寿司 さけのポテト焼き 七夕そうめん汁	米、すし酢、食塩、しらす干し、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごぼう、しょうゆ きび糖、コーン缶、さやえんどう、焼きのり さけ、塩麴、じゃがいも、しょうゆ、マヨレ、あおのり 干しそうめん、油揚げ、オクラ、にんじん、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 寒天入りフルーツポンチ 粉寒天、カルピス、水、バナナ、もも缶、みかん缶
21	火		御飯 さけのポテト焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁	米 さけ、塩麴、じゃがいも、しょうゆ、マヨレ、あおのり こまつな、にんじん、かつお節、きび糖、しょうゆ にんじん、たまねぎ、カットわかめ、だし汁、米みそ、絹豆腐	牛乳 カルピスゼリー カルピス、牛乳、レモン果汁、ゼラチン、もも缶、水
8 22	水		御飯 鶏の照り焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	米 鶏もも肉、小麦粉、油、しょうゆ、きび糖、みりん、しょうが、片栗粉 豚ひき肉、大豆水煮、なす、たまねぎ、にんじん、トマト缶、水、コンソメ、ケチャップ、きび糖、バター じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 ゆでとうもろこし
9 30	木		じゃこまぜ御飯 厚揚げのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ みそ汁	米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節 豚こま肉、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ しょうが、ごま油、米みそ、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 きゅうり、にんじん、ゆかり、ひじき、しょうゆ、油、きび糖、酢 木綿豆腐、たまねぎ、なめこ、だし汁、米みそ	牛乳 メイプルビスケット(市販)
10 31	金		夏野菜カレー ツナコーンサラダ	米、鶏ひき肉、なす、オクラ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ ホールトマト缶詰、ウスターソース、油 切り干だいこん、ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、酒、しょうゆ、マヨレ	牛乳 冷やし白玉ぜんざい 白玉粉、木綿豆腐、水、ゆであずき
13 27	月		御飯 豆腐と青菜のチャンプルー 大根とツナのあえ物 みそ汁	米 木綿豆腐、豚ばら、にんじん、チンゲン菜、にら、塩麴、酒、片栗粉、ごま油、しょうゆ だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、マヨレ、しょうゆ たまねぎ、絹豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 レモンクッキー(13日) 小麦粉、アーモンドプードル、無塩バター、きび糖、レモン果汁 セレクトおやつ(市販・27日)
14 28	火		ふりかけごはん たららの磯辺焼き トマトサラダ かぼちゃ、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	米、かつお節、ごま、ゆかり たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、水、油、塩麴 トマト、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、酢、ごま油、食塩、きび糖、コンソメ かぼちゃ、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 ボンデケーキ 白玉粉、小麦粉、粉チーズ、ベーキングパウダー オリーブ油、牛乳、黒ゴマ
29	水	お誕生会	ミートソースパスタ 温野菜 たまねぎスープ	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、油、水、ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、きび糖、食塩、粉チーズ にんじん、コーン缶、ブロッコリー、食塩、マヨレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、卵、牛乳、ヨーグルト、シロップ

朝ごはんをしっかり食べよう!

朝食は、1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体は、エネルギー不足で体温も低いです。朝ごはんを食べることにより、体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ボーッとして怪我をしたり、イライラして元気に遊ぶ事が出来ません。1回の量が多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。お友だちと沢山遊ぶために朝ご飯は必ず食べましょう。



七夕そうめん

平安時代、七夕にそうめんを食べると大病にかからないとして、そうめんを食べる風習が宮中に広まり、一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った身体を労わるために、そうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

食中毒対策

蒸し暑い日が続いてきました。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食中毒予防3原則で予防し、注意しましょう。

菌をつけない…清潔、洗浄
ふやさない…迅速、冷却
やっつける…加熱、殺菌



保育園における食事の提供ガイドライン

蒸し大豆 大豆を更に蒸して柔らかくしています
トマト 皮を湯剥きし、食べやすい大きさに切っています。

- * 午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
- * 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
- * だし汁は削り節、昆布です。