



7月のたのしいしょくじ



7/19(金)は、お弁当の日です。



R6.7

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	高野の卵とじ、肉団子、御飯、パイン缶	凍り豆腐(15g)、鶏ひき肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、卵(21g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(2g)、みりん(1g)、酒(1g)、肉団子(冷凍)(20g)、米(50g)、パイン缶(30g)、プリン(65g)	プリン	492(34.4) 24.3(17.0) 16.7(11.7) 2.9(2.0)	18木	ハヤシライス、コロコロサラダ、ミニゼリー	米(58g)、牛肉(もも)(25g)、たまねぎ(50g)、じゃがいも(50g)、にんじん(10g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、油(1g)、ハヤシライス(15g)、ケチャップ(7g)、コンソメ(0g)、コーン(冷凍)(36g)、きゅうり(10g)、ハム(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(0g)、カップゼリー(30g)、ホットケーキ粉(20g)、かぼちゃ(10g)、砂糖(5g)、黒こま(1g)、牛乳(150g)	ひまわり蒸しパン、牛乳150	804(56.3) 20.6(14.4) 22.5(15.8) 9.5(6.7)
02火	白身魚のフライタルタルソース、五目きんぴら、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯	ホキ(38g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、小麦粉(10g)、卵(4g)、パン粉(10g)、油(3g)、卵(20g)、きゅうり(8g)、たまねぎ(5g)、マヨネーズ(10g)、食塩(1g)、こしょう(1g)、ごぼう(15g)、れんこん(10g)、糸こんにゃく(20g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、砂糖(1g)、だれいこん(18g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、えだまめ(35g)、食塩(1g)、牛乳(150g)	塩ゆで枝豆(30g)、牛乳150	656(45.9) 26.0(18.2) 31.7(22.2) 5.3(3.7)	20土		バナナ(30g)、ホットケーキ粉(20g)、生クリーム(10g)、牛乳(20g)、卵(12g)、牛乳(150g)	◎バナナワッフル、◎牛乳150	259(18.2) 9.4(6.6) 12.8(8.9) 0.7(0.5)
03水	お誕生日会 おたのしみメニュー ピザパーク、人参のグラッセ(星型)、マカロニサラダ、わかめ御飯、七夕ゼリー	合いミンチ(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(7g)、ピーマン(1g)、卵(10g)、チーズ(10g)、パン粉(3g)、牛乳(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ケチャップ(10g)、にんじん(6g)、バター(1g)、砂糖(1g)、マカロニ(6g)、フロッキーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、カップゼリー(40g)、いちごショートケーキ(120g)、野菜ジュース(125g)	いちごショートケーキ、アップルキャラットジュース	1023(71.6) 27.1(19.0) 38.4(26.8) 4.5(3.2)	22月	魚の磯辺揚げ、フロッキーとツナのサラダ、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯	ホキ(40g)、小麦粉(10g)、卵(6g)、油(5g)、あおのり(0g)、食塩(0g)、ツナ水煮缶(10g)、フロッキーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、豚肉(肩) (15g)、キャベツ(26g)、焼きそばめん(45g)、中濃ソース(2g)、食塩(0g)、白こしょう(0g)、牛乳(150g)	おやつ焼きそば、牛乳150	651(45.6) 26.0(18.2) 28.8(20.1) 4.6(3.2)
04木	どりのごまみそ焼き、大豆入りサラダ、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯	鶏もも肉(80g)、米みそ(淡色辛みそ)(4g)、しょうゆ(1g)、本みりん(3g)、砂糖(2g)、ごま(2g)、大豆(5g)、フロッキーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、カットわかめ(1g)、みつば(150g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	551(38.5) 29.9(20.9) 22.0(15.4) 3.0(2.1)	23火	ミートスバゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スバゲティ(45g)、合いミンチ(30g)、にんにく(0g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、小麦粉(2g)、油(3g)、トマトピューレ(10g)、ワイン(赤)(2g)、ケチャップ(15g)、ウスターソース(4g)、砂糖(1g)、食塩(0g)、粉チーズ(2g)、水(30g)、コーン(冷凍)(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、菓子パン(15g)、ヤクルト(65g)、米(13g)、もち米(12g)、きな粉(6g)、三温糖(6g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	きな粉おはぎ、牛乳150	721(50.5) 24.2(16.9) 23.7(16.6) 6.7(4.7)
05金	中華風炒め煮、シュウマイ、御飯、すいか	豚肉(肩ロース)(20g)、凍り豆腐(5g)、はるさめ(17g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、もやし(24g)、いんげん(ゆで)(8g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(1g)、ごま油(1g)、しゅうまい(冷凍)(30g)、米(50g)、すいか(60g)、パイン缶(30g)、牛乳(150g)	バームクーヘン、牛乳150	594(41.5) 20.1(14.1) 22.7(15.9) 2.7(1.9)	24水	豚肉のしょうが焼き、白和え、すまし汁(ひ・えのき・みつば)、御飯	豚肉(肩ロース)(70g)、しょうが(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(2g)、砂糖(1g)、油(1g)、木綿豆腐(35g)、ほうれん草(20g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(6g)、ごま(1g)、淡色みそ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、酒(0g)、焼酎(車) (2g)、えのきたけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、とうもろこし(100g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	ゆでとうもろこし、牛乳150	604(42.3) 28.8(20.2) 24.7(17.3) 5.2(3.6)
06土		パイン缶(45g)、カルピス(20g)	◎パインシャーベット	78(5.4) 0.5(0.3) 0.1(0.0) 0.2(0.2)	25木	タンドリーチキン、かぼちゃサラダ、コーンスープ、御飯、黄桃缶	鶏もも肉(80g)、カレーパウダー(5g)、ヨーグルト(無糖)(15g)、ケチャップ(5g)、かぼちゃ(55g)、きゅうり(9g)、ハム(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、コーンクリーム粉(17g)、牛乳(20g)、米(50g)、もも缶(15g)、ドーナツ(38g)、牛乳(150g)	パレンシアオレシンドーナツ、牛乳150	744(52.1) 31.3(21.9) 30.0(21.0) 3.5(2.4)
08月	コロッケ、いんげんとちくわのごまマヨ和え、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯、みかん缶	ポテトコロッケ(冷凍)(60g)、中濃ソース(1g)、油(5g)、いんげんまめ(ゆで)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(6g)、ごま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、たまねぎ(19g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、カステラ(50g)、牛乳(150g)	カステラ、牛乳150	700(49.0) 21.0(14.7) 23.7(16.6) 5.8(4.1)	26金	ジャーマンオムレツ、ひじきの三杯酢、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、御飯	卵(40g)、合いミンチ(15g)、たまねぎ(14g)、にんじん(5g)、コーン(冷凍)(5g)、ほうれん草(4g)、ピザ用チーズ(7g)、ウスターソース(2g)、ケチャップ(1g)、コンソメ(0g)、油(1g)、ひじき(2g)、にんじん(5g)、きゅうり(20g)、コーン(冷凍)(5g)、酢(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、木綿豆腐(19g)、なめこ水煮缶(6g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ヨーグルト(加糖)(150g)	しほりたて牛乳ヨーグルト	469(32.8) 22.6(15.8) 12.5(8.8) 3.4(2.4)
09火	季節を味わうメニュー 押し寿司、おかか和え、えび串団子、そうめん汁(オクラ)	米(60g)、ツナ油漬缶(22g)、砂糖(3g)、しょうゆ(2g)、フロッキーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(15g)、コーン(冷凍)(5g)、かつお節(1g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、白身魚すり身(20g)、えび(むき身)(10g)、パン粉(1g)、天ぷら用バター(1g)、干しそうめん(9g)、オクラ(8g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、さとう濃縮果汁(36g)、ゼラチン(1g)、もも缶(黄桃)(20g)、みかん缶(20g)、パイン缶(20g)	フルーツカルピスポンチ	469(32.8) 19.1(13.4) 7.4(5.2) 3.2(2.3)	27土		ぎょうざの皮(6g)、卵(5g)、砂糖(3g)、生クリーム(17g)、牛乳(150g)	◎餃子の皮deエックタルト、◎牛乳150	194(13.6) 6.9(4.8) 13.5(9.4) 0.1(0.1)
10水	牛肉のしくれ煮、春雨サラダ、みそ汁(ひ・うすあげ・ねぎ)、御飯	牛肉(もも)(38g)、たまねぎ(19g)、にんじん(5g)、ごぼう(9g)、糸こんにゃく(10g)、グリーンピース(冷凍)(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、酒(1g)、みりん(1g)、油(1g)、はるさめ(4g)、フロッキーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、焼酎(2g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、菓子パン(30g)、牛乳(150g)	塩レモンケーキ、牛乳150	588(41.1) 21.2(14.8) 18.5(12.9) 3.3(2.3)	29月	焼肉、中華風サラダ、わかめスープ、御飯、みかん缶	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうが(1g)、しょうゆ(3g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、ごま(1g)、油(1g)、はるさめ(4g)、フロッキーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、黒きくらげ(1g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、酢(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(2g)、鳥がらだし汁(0g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、米(50g)、みかん缶(10g)、菓子パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	卵サンド、牛乳150	587(41.1) 25.6(17.9) 23.7(16.6) 3.5(2.5)
11木	豚肉のごま照り焼き、和風ドレッシングサラダ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	豚肉(もも)(70g)、ごま(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(3g)、砂糖(1g)、油(1g)、キャベツ(32g)、きゅうり(20g)、にんじん(5g)、和風ドレッシング(5g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ロールパン(30g)、マーガリン(4g)、砂糖(4g)、卵(4g)、小麦粉(4g)、牛乳(150g)	スイートブール、牛乳150	600(42.0) 29.3(20.5) 21.7(15.2) 3.1(2.1)	30火	メンチカツ、スバゲティサラダ、みそ汁(ひ・うすあげ・ねぎ)、御飯	メンチカツ(冷凍)(45g)、油(5g)、中濃ソース(1g)、スバゲティ(7g)、フロッキーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、焼酎(2g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	623(43.6) 18.7(13.1) 23.6(16.5) 2.6(1.8)
12金	大豆入り炒りどり、ウインナー、ふりかけ、御飯、バナナ	鶏もも肉(25g)、だいす(乾)(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、板こんにゃく(20g)、にんじん(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、ウインナー(20g)、カルシウムふりかけ(のりかつお)(2g)、米(50g)、バナナ(60g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)	お菓子、牛乳150	582(40.7) 26.1(18.3) 18.8(13.2) 8.4(5.9)	31水	厚揚げと小芋の煮付け、かぼちゃの天ぷら、わかめ御飯、バナナ	厚揚げ豆腐(30g)、鶏もも肉(25g)、さといも(冷凍)(70g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、にんじん(15g)、板こんにゃく(20g)、かつおだし汁(60g)、みりん(6g)、砂糖(2g)、しょうゆ(6g)、かぼちゃ(20g)、てんぷら粉(11g)、油(5g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、バナナ(60g)、アイスクリーム(75g)	アイスクリーム	610(42.7) 18.9(13.2) 15.4(10.8) 5.7(4.0)
13土		ゼラチン(2g)、水(7g)、砂糖(6g)、オレンジ濃縮果汁(70g)	◎オレンジゼリー	61(4.3) 1.8(1.3) 0.1(0.1) 0.1(0.1)					
16火	魚の西京焼き(さわら)、干切り大根の煮付け、ミニトマト、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯	さわら(60g)、白みそ(9g)、マヨネーズ(6g)、砂糖(2g)、みりん(2g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、ミニトマト(20g)、にんじん(5g)、和風ドレッシング(5g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、白玉粉(25g)、砂糖(6g)、きな粉(1g)、黒こま(1g)、牛乳(150g)	黒こまきな粉もち、牛乳150	646(45.2) 29.1(20.4) 21.2(14.8) 4.7(3.3)					
17水	子キン南蛮、ごぼうサラダ、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏むね肉(65g)、小麦粉(4g)、から揚げ粉(3g)、卵(2g)、油(5g)、しょうゆ(1g)、砂糖(5g)、酢(3g)、マヨネーズ(15g)、卵(10g)、たまねぎ(5g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごまドレッシング(8g)、はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、さつまいも(20g)、パイイ皮(20g)、牛乳(150g)	さつまいもパイ、牛乳150	730(51.1) 30.5(21.3) 35.2(24.7) 4.1(2.9)					

3歳以上(3歳未満)

ビタミンで暑い夏を乗り切ろう!

じめじめとした梅雨の時期から、暑い夏へと向かう7月。

園では、プールが始まり、きりん組はお泊り保育があったりとイベントが多い時期ですね。

プールや水遊びなど楽しい遊びができる一方で、強い日差しに身体がだるくなったり、食欲不振になりやすいです。しっかりと食事をとりエネルギーをためて、暑さに負けない強い体を作りましょう!特に「ビタミンB1・ビタミンB2」をしっかりとることで、夏バテ予防に効果的です。ビタミンB1はたんぱく質の代謝、ビタミンB2は脂質や糖質の代謝に必要な成分で、ビタミンが不足すると代謝がうまく行われず、しっかり食事をとってエネルギーに変わりにくくなります。うまく食事からもビタミンをとり、暑い夏を乗り切りましょう!

【ビタミンB1を多く含む食品】: 豚肉・大豆・ほうれん草・枝豆

【ビタミンB2を多く含む食品】: 豚しゃぶ・うなぎ・モロヘイヤ

