

7月給食予定献立表(3歳未満児)



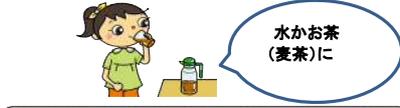
いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

おたのしみ献立

今月は『もちがせ保育園』からのおたのしみ献立です

夏に心がけたい食事のとり方

②冷たいもの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを弱くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

①1日3食、しっかり食べよう!



食欲がない時はおにぎりや果物、ヨーグルトが

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

| 日 | 曜日 | 主食 | 副食 | おやつ | 栄養価 | 食べものはたらき |
|----|----|----------|---|-----------------------|--|--|
| | | | | ☆印は手作りおやつです。 | | おもにからだをつくる おもに熱や力のもとになる おもにからだの調子を整える |
| 1 | 火 | ごはん | いわしのハンバーグ・こまつなとえのきのごま和え・じゃがいもたまねぎのみそ汁(冷)みかん | ビスケット ☆ドーナツ | エネルギー: 536kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳、いわし、煮干し、みそ 米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、みりん、こま、じゃがいも、ホットケーキ粉 ねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、みかん |
| 2 | 水 | カレーうどん | しゅうまい・トマトわかめのサラダ(冷)パイ | せんべい ☆手づくりオレンジゼリー | エネルギー: 377kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.9g | 牛乳 牛乳、鶏肉、かつお節、こんぶ、しゅうまい、わかめ 干しうどん、せんべい、カレールウ、油、かたくり粉 たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、きゅうり、トマト、パイナップル、オレンジジュース |
| 3 | 木 | ごはん | 赤魚の磯辺揚げ・オクラとキャベツのポン酢和え・豆腐となめこのすまし汁・バナナ | ヨーグルト ☆バンネあべかわ | エネルギー: 416kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 1.9g | 牛乳 牛乳、赤魚、あおり、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト、きな粉 米、小麦粉、油、マカロニ、小麦粉、油 もやし、キャベツ、オクラ、にんじん、なめこ、ねぎ、バナナ |
| 4 | 金 | ごはん | 豚肉となすのみそ炒め・ほうれんそうともやししのナムル・もずくスープ(冷)みかん | せんべい ワッフル | エネルギー: 433kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 10.8g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳、ジュア 牛乳、豚肉、みそ、もずく、ジュア 米、せんべい、ごま油、三温糖、みりん、ワッフル なす、たまねぎ、ピーマン、きくらげ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、しめじ、みかん |
| 5 | 土 | ちゃんぽんめ | バナナ | クッキーパン | エネルギー: 384kcal たんぱく質: 15.3g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 0.8g | 牛乳 牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、クッキー、油、パン にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、バナナ |
| 7 | 月 | ごはん | 星型ハンバーグ・こまつなともやしののり和え・オクラと油揚げのそいうめん汁・すいか | ビスケット ☆どろゼリー | エネルギー: 438kcal たんぱく質: 14.8g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 0.9g | 牛乳 牛乳、星型ハンバーグ、油揚げ、かつお節、こんぶ 米、ビスケット、油、そいうめん、みりん、どろゼリー ケチャップ、こまつな、もやし、にんじん、なす、オクラ、すいか |
| 8 | 火 | ごはん | さばのカレー煮・アスパラとコーンのごま和え・とうふとしいたけのみそ汁・バナナ | クラッカー ☆チヂミ | エネルギー: 514kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳 牛乳、さば、木綿豆腐、煮干し、みそ、チーズ 米、クラッカー、小麦粉、みりん、こま、チヂミ粉、ごま油 アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ、バナナ、にら、たまねぎ |
| 9 | 水 | ごはん | コーンと大豆のメンチカツ・トマトときゅうりのサラダ・中華風春雨スープ(冷)パイ | ビスケット ☆ゆでとうもろこし | エネルギー: 707kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 24.7g 食塩相当量: 1.0g | 牛乳 牛乳、コーンと大豆のメンチカツ 米、せんべい、マヨネーズ、しらす、三温糖、みりん、ふくらみ、いちごジャム にんじん、しいたけ、グリーンピース、切干だいこん、いんげんまめ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、バナナ |
| 10 | 木 | ごはん | さけのなたね焼き・切干大根の煮物・たまねぎとえのきのみそ汁・バナナ | せんべい ☆クラッカーサンド | エネルギー: 527kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳 牛乳、さけ、チーズ、さつま揚げ、煮干し、みそ 米、せんべい、マヨネーズ、しらす、三温糖、みりん、ふくらみ、いちごジャム にんじん、しいたけ、グリーンピース、切干だいこん、いんげんまめ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、バナナ |
| 11 | 金 | ごはん | 鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・もやしときくらげの酢の物・ほうれんそうとベーコンのコンソメスープ(冷)みかん | ビスケット ヨーグルト | エネルギー: 433kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳 牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト 米、ビスケット、じゃがいも、みりん、三温糖、バター きゅうり、きくらげ、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、みかん |
| 12 | 土 | みそラーメン | (冷)パイ | せんべいパン | エネルギー: 368kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 中華めん、せんべい、油、パン コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイナップル |
| 14 | 月 | 夏野菜 | ミニ春巻き・らっきょうサラダ | ビスケット バナナ | エネルギー: 595kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 24.0g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳 牛乳、豚肉、春巻、ハム 米、ビスケット、油、じゃがいも、カレールウ、三温糖 にんにく、にんじん、トマト、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、なす、らっきょう、きゅうり、キャベツ、バナナ |
| 15 | 火 | ごはん | 赤魚の煮つけ・きゅうりの昆布和え・豆腐とチンゲン菜の中華スープ(冷)みかん | せんべい ☆食パンラスク | エネルギー: 416kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.0g | 牛乳 牛乳、赤魚、木綿豆腐、昆布 米、せんべい、三温糖、みりん、パン、グラニュー糖、バター しょうが、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、きくらげ、みかん |
| 16 | 水 | 梅しらすごはん | エビフライ・トマトわかめのサラダ・コーンスープ・すいか | ビスケット フリン | エネルギー: 450kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.8g | 牛乳 牛乳、梅しらす、えび、わかめ、ウインナー 米、ビスケット、小麦粉、パン粉、油、ポタージュソース、フリン きゅうり、トマト、たまねぎ、コーン、いんげんまめ、すいか |
| 17 | 木 | ごはん | 鶏肉と夏野菜の含め煮・ほうれん草とツナのポン酢和え・たまねぎとなめこのみそ汁・バナナ | クラッカー ☆レモンクッキー | エネルギー: 500kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳 牛乳、鶏肉、かつお節、ツナ、煮干し、みそ、豆腐 米、クラッカー、油、しらす、三温糖、ホットケーキ粉、グラニュー糖 たまねぎ、なす、いんげんまめ、ほうれん草、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、バナナ、レモン汁 |
| 18 | 金 | ごはん | 厚揚げ麻婆・華風サラダ・オクラとえのきのすまし汁(冷)みかん | ビスケット せんべい | エネルギー: 484kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ハム、かつお節、こんぶ 米、ビスケット、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、はるさめ、せんべい ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、オクラ、たまねぎ、えのきだけ、みかん |
| 19 | 土 | ハヤシライス | バナナ | せんべいパン | エネルギー: 481kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳 牛乳、豚肉 米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルウ、パン たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ |
| 22 | 火 | ごはん | さばの塩焼き・ひじきの煮物・じゃがいもとたまねぎのみそ汁・すいか | クッキー ☆ジャムサンド | エネルギー: 498kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳、ジュア 牛乳、さば、干しひじき、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ、ジュア 米、クッキー、しらす、油、三温糖、みりん、じゃがいも、パン、ブルーベリージャム にんじん、干ししいたけ、いんげんまめ、たまねぎ、すいか |
| 23 | 水 | しょうゆラーメン | 鶏のから揚げ・トマトわかめの中華サラダ・バナナ | クラッカー フリン | エネルギー: 481kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳 牛乳、豚肉、かまぼこ、鶏肉、わかめ 中華めん、クラッカー、ごま油、かたくり粉、油、フリン コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、トマト、バナナ |
| 24 | 木 | ごはん | いわしのみそ煮・焼きビーフン・わかめスープ(冷)みかん | ヨーグルト ☆フライドポテト(あおりの味) | エネルギー: 425kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳 牛乳、いわしのみそ煮、ベーコン、わかめ、木綿豆腐、ヨーグルト、あおりの味 米、ビーフン、油、ごま油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、みかん |
| 25 | 金 | ごはん | 回鍋肉風・オクラともやしののりりえ・なすとたまねぎのすまし汁・バナナ | せんべい 米粉クッキー | エネルギー: 501kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.1g | 牛乳 牛乳、豚肉、みそ、のり、かつお節、こんぶ 米、せんべい、三温糖、かたくり粉、油、米粉クッキー キャベツ、にんにく、オクラ、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、ねぎ、バナナ |
| 26 | 土 | きつねうどん | (冷)みかん | ビスケット パン | エネルギー: 377kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳 牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、ビスケット、みりん、パン にんじん、たまねぎ、ねぎ、(冷)みかん |
| 28 | 月 | ハヤシライス | ウインナー・アスパラガスとキャベツの花かつお和え | ビスケット バナナ | エネルギー: 475kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳 牛乳、豚肉、ウインナー、かつお節 米、ビスケット、じゃがいも、ハヤシルウ たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、アスパラガス、キャベツ、バナナ |
| 29 | 火 | ごはん | カラスカレイの青のりフライ・スティック野菜・豆腐となめこのみそ汁(冷)みかん | せんべい ☆フルーチェ | エネルギー: 417kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳 牛乳、かれい、あおり、木綿豆腐、煮干し、みそ 米、せんべい、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、フルーチェ(いちご) きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、みかん |
| 30 | 水 | ごはん | 豆腐バーグ・トマトときゅうりのサラダ・マカロニとたまねぎコンソメスープ・すいか | ビスケット ☆スイートパンプキン | エネルギー: 532kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、ベーコン 米、ビスケット、かたくり粉、油、みりん、三温糖、マカロニ、バター、小麦粉 たまねぎ、しょうが、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、ねぎ、すいか、かぼちゃ |
| 31 | 木 | ごはん | 納豆ボール・切干大根とキャベツの酢の物・こまつなとしめじのすまし汁・バナナ | せんべい いちごカップケーキ | エネルギー: 545kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.0g | 牛乳 牛乳、納豆、鶏ひき肉、ひじき、みそ、かつお節、こんぶ 米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、ホットケーキ粉、いちごジャム コーン、ねぎ、切干だいこん、キャベツ、きゅうり、きくらげ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、バナナ |