



7月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g
3月	ごはん 白身魚のカレームニエル ほうれん草肉みそ和え	コーンオクラスープ オレンジ 牛乳	牛乳 おはぎ	すずき 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ クリームコーン缶詰 オクラ 玉ねぎ オレンジ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	490 20.5	14.3 1.5
4火	ごはん 炒り豆腐 いんげんツナのおひたし	じゃが芋みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナフレーク みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 いんげん 玉ねぎ わかめ メロン	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	414 19.1	15.8 2
5水	ごはん・のりふりかけ アジカレーフライ 野菜のレモン和え	フォーガー デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 豆乳プリンFe	アジ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 小松菜 もやし ねぎ のり	米 大豆油 オリーブ油 砂糖 米麺	430 17.9	15.4 1.2
6木	ごはん ヘルシーミートローフ かぼちゃサラダ	トマトたまごスープ マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 星形杏仁フルーツ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 きゅうり トマト わかめ しめじ マダーボール/ 砂糖	米 サラダ油 パン粉 エッグケアマネース 片栗粉	500 17.1	18.7 1.1
7金	七夕そうめん 星形メンチカツフライ ほうれん草きのこのおひたし	七夕お星さまゼリー 牛乳	牛乳 キラキラ餅	ツナフレーク 豚肉 糸かまぼこ 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 人参 ほうれん草 えのきたけ	そうめん 大豆油	七夕献立 506 18.9 19.5 2.3	
10月	十六穀米ごはん ドライカレー コーンいんげんマヨごま和え	元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサント	豚肉 水煮大豆 ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリンピース いんげん コーン トマトジュース/ごま	十六穀米 米 サラダ油 砂糖米粉エッグケアマネース	476 18.1	15.1 1.2
11火	ごはん サバカレー醤油漬け焼き ひじきかまぼこマリネ	なす油揚げ味噌汁 メロン 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	サバ 糸かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり なす わかめ メロン	米 サラダ油 砂糖	496 19.6	23 1.8
12水	ごはん とりにくごま照り焼き ちりめんじゃこサラダ	にらかき玉汁 ラムネゼリー 牛乳	牛乳 焼きドーナツ	鶏肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳 さば削り節 絹ごし豆腐	キャベツ 人参 もやし にら	米 ごま油 砂糖 ごま	570 21.7	23.1 1.3
13木	ごはん いわしの梅煮 ラタウイユ	中華ワンタンスープ マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 練りごまトースト	いわし 豚肉 牛乳	トマト缶詰 なす 玉ねぎ ズッキーニ 赤・黄ピーマン にんにく 小松菜 えのきたけ もやし マダーボール	米 オリーブ油 ごま油	511 20.1	21.5 1.5
14金	ジャージャー麺 ソフト唐揚げ きゅうりの中華漬け	冷凍みかん 1食分鉄分アップルキャロット	牛乳 せんべい	豚肉 みそ 鶏肉 たまご	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり みかん	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油 薄力粉 ごま	ゆり組リクエスト献立 502 16.7 21.1 2.6	
18火	ごはん マーボー豆腐なす入り トマトの甘酢和え	タコウィンナー ソフトダブルルン 牛乳	生乳ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ ウィンナー 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ トマト ブルー	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	年長組食育活動 471 19 17.7 1.4	
19水	ごはん 豆腐ナゲットフライ 納豆野菜の五目和え	豆腐オクラみそ汁 マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 リンゴジャムサント	はんぺん ひきわり納豆 かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	わかめ 人参 ほうれん草 オクラ 玉ねぎ スイカ	米 大豆油	405 17.0	10.9 1.9
20木	花火ハンバーグ丼 もやしツナナムル にんにくスープ	マスカットゼリー 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 鶏肉 たまご ツナフレーク 牛乳	ミニトマト いんげん もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく	米 サラダ油 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	494 19.1	20.3 1.5
21金	スタミナ丼ぶり 南瓜とレーズンバター煮 コーンスープ	メロン 牛乳	牛乳 野菜せんべい	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 人参 もやし 南瓜 レーズン メロン クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 バター 片栗粉	503 18.5	20.1 1.3
24月	ごはん 夏野菜ポークカレー 切り干し大根のマリネ	フルーツヨーグルト和え 牛乳	牛乳 キラキラ餅	豚肉 糸かまぼこ ヨーグルト 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 アロエ 赤・黄ピーマン にんにく 生姜 ズッキーニ 切干大根 きゅうり フルーツ缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま油	528 17.4	18.5 1.6
25火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨中華サラダ	そうめん汁 デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき きゅうり 小松菜 しめじ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 春雨 ごま油 そうめん 麩	517 18.9	21.9 1.6
26水	ごはん・のりふりかけ 鮭子産いわしフライ きゅうりわかめの酢の物	南瓜のみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 コーンご飯おにぎり	いわし 糸かまぼこ 絹ごし豆腐 さば削り節 みそ油揚げ 牛乳	きゅうり わかめ 南瓜 オクラ のり みかん	米 大豆油 パン粉 ごま 砂糖	487 16.7	14.9 1.8
27木	ごはん 鶏肉スタミナ焼き 野菜の土佐酢和え	レタススープ マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 干しひじき レタス えのきたけ しめじ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 もやし マダーボール/	472 20.9	16.3 1.3
28金	カラフルそうめん コーンコロッケ なすと豚肉の甘辛煮	ももゼリー 牛乳	牛乳 塩せんべい	ツナフレーク 豚肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト なす しめじ	そうめん 大豆油 砂糖 ごま油	494 17.2	19.2 2.4
31月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ひじきのツナマリネ	果物と合わせるゼリー ジョアプレーン	牛乳 カステラ	豚肉 ツナフレーク ジョア	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 干しひじき 人参 きゅうり アロエベラ・果物缶詰/	十六穀米 米 サラダ油 砂糖	512 17.8	14.3 1.7

※物資の都合により、献立を変更することがあります。





7月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
3月	ごはん 白身魚のカレームニエル ほうれん草肉みそ和え	牛乳 おはぎ	すずき 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ クリームコーン缶詰 オクラ 玉ねぎ オレンジ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	567	16.0	24.0	1.8
4火	ごはん 炒り豆腐 いんげんツナのおひたし	牛乳 蒸しとうもろこし	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナフレーク みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 いんげん 玉ねぎ わかめ メロン	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	499	16.9	23.0	2.4
5水	ごはん・のりふりかけ アジカレーフライ 野菜のレモン和え	牛乳 豆乳プリンF ₀	アジ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 小松菜 もやし ねぎ のり	米 大豆油 オリーブ油 砂糖 米麺	533	18.5	22.8	1.5
6木	ごはん ヘルシーミートローフ かぼちゃサラダ	牛乳 星形杏仁フルーツ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 きゅうり トマト わかめ しめじ マダーボール/砂糖	米 サラダ油 パン粉 エッグケアマネース 片栗粉	601	21.4	19.8	1.6
7金	七夕そうめん 星形メンチカツフライ ほうれん草きのこのおひたし	牛乳 キラキラ餅 サクッとコンブ	ツナフレーク 豚肉 糸かまぼこ 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 人参 ほうれん草 えのきたけ	そうめん 大豆油	七夕献立			
10月	十六穀米ごはん ドライカレー コーンいんげんマヨごま和え	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉 水煮大豆 ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース いんげん コーン トマトジュース/ごま	十六穀米 米 サラダ油 砂糖米粉エッグケアマネース	584	17.3	21.4	1.7
11火	ごはん サバカレー醤油揚げ焼き ひじきかまぼこマリネ	牛乳 茹で枝豆	サバ 糸かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり なす わかめ メロン	米 サラダ油 砂糖	554	24.1	23.6	2.0
12水	ごはん とりにくごま照り焼き ちりめんじゃこサラダ	牛乳 焼きドーナツ	鶏肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳 さば削り節 絹ごし豆腐	キャベツ 人参 もやし にら	米 ごま油 砂糖 ごま	627	24.1	23.4	1.5
13木	ごはん いわしの梅煮 ラタトゥイユ	牛乳 練りごまトースト	いわし 豚肉 牛乳	トマト缶詰 なす 玉ねぎ ズッキーニ 赤・黄ピーマン にんにく 小松菜 えのきたけ もやし マダーボール	米 オリーブ油 ごま油	615	23.5	23.2	1.8
14金	ジャージャー麺 ソフト唐揚げ きゅうりの中華漬け	牛乳 せんべい 果汁グミドウ	豚肉 みそ 鶏肉 たまご	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり みかん	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油 薄力粉 ごま	ゆり組リクエスト献立			
18火	ごはん マーボー豆腐なす入り トマトの甘酢和え	生乳ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ ウインナー 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ トマト 枝豆 ブルーン	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	年長組食育活動			
19水	ごはん はんぺんチーズフライ 納豆野菜の五目和え	牛乳 リンゴジャムサンド	はんぺん ひきわり納豆 かつお節 木綿豆腐 チーズ みそ 牛乳 さば削り節 /	わかめ 人参 ほうれん草 オクラ 玉ねぎ スイカ	米 大豆油	530	12.2	22.1	2.8
20木	花火ハンバーグ丼 もやしツナナムル にんにくスープ	牛乳 蒸しとうもろこし	豚肉 鶏肉 たまご ツナフレーク 牛乳	ミニトマト いんげん もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく	米 サラダ油 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	1号認定子ども終業式			
21金	スタミナ丼ぶり 南瓜とレーズンバター煮 コーンスープ	牛乳 野菜せんべい	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 人参 もやし 南瓜 レーズン メロン クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 バター 片栗粉	621	23.6	21.7	1.7
24月	ごはん 夏野菜ポークカレー 切り干し大根のマリネ	牛乳 キラキラ餅	豚肉 糸かまぼこ ヨーグルト 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 アロエ 赤・黄ピーマン にんにく 生姜 ズッキーニ 切干大根 きゅうり フルーツ缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま油	626	21.2	20.5	2.1
25火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨中華サラダ	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき きゅうり 小松菜 しめじ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 春雨 ごま油 そうめん 麩	594	23.9	21.5	1.8
26水	ごはん・のりふりかけ 鮭子産いわしフライ きゅうりわかめの酢の物	牛乳 コーンご飯おにぎり	いわし 糸かまぼこ 絹ごし豆腐 さば削り節 みそ油揚げ 牛乳	きゅうり わかめ 南瓜 オクラ のり みかん	米 大豆油 パン粉 ごま 砂糖	625	18.3	21.4	2.3
27木	ごはん 鶏肉スタミナ焼き 野菜の土佐酢和え	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 干しひじき レタス えのきたけ しめじ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 もやし マダーボール/	535	17.2	22.7	1.4
28金	カラフルそうめん コーンコロケ なすと豚肉の甘辛煮	牛乳 塩せんべい 果汁グミ青りんご	ツナフレーク 豚肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト なす しめじ	そうめん 大豆油 砂糖 ごま油	617	26.4	20.4	2.9
31月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ひじきのツナマリネ	牛乳 カステラ	豚肉 ツナフレーク ジョア	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 干しひじき 人参 きゅうり アロエベラ・果物缶詰/	十六穀米 米 サラダ油 砂糖	639	17.2	21.3	2.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 13回
2号認定子ども 20回



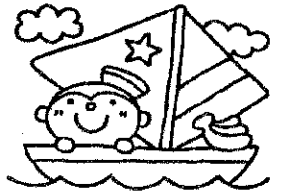


暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番です。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとして、体力を蓄えていきましょう。

献立には、食欲を増進させる作用のある酢の物や旬の果物、冷凍みかんなど工夫して取り入れています。喉ごしのよい麺類も、七夕献立やリクエスト献立に入っています。

夏の食事のポイント8ヶ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な



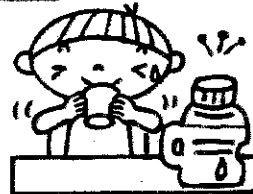
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかりと火を通してから食べよう。

つ



冷たいものは、ほどほどに食べよう。食べすぎはおなかをこわします。

や



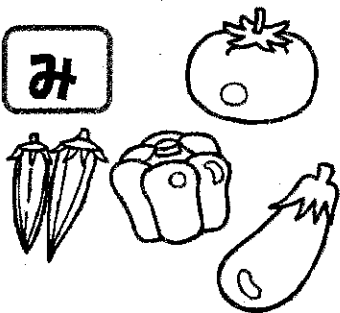
おやつばかり食べないで時間と量を決めて、1回分をコップやお皿に出しましょう。

す



酢の物や梅干しなどのクエン酸が多い物は、体をリフレッシュさせる作用があります。

み



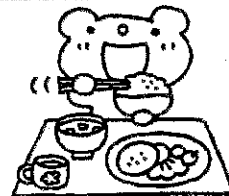
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(特に野菜)をたっぷりとりましょう。

の



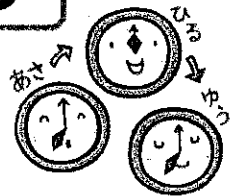
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて、1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

朝ごはんはスイッチON!

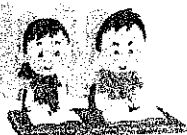


おいしく朝ごはんを食べるために、寝る2時間前までには夕食(夜食)を食べ終わらしましょう

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく。

あたまのスイッチ ON

ごはんなどに含まれている炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上昇させ、脳の活動力がアップします。



からだのスイッチ ON

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。



おなかのスイッチ ON

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され、内臓も目覚めます。

そして、朝の排便習慣につながります。

