

令和6年度前期予定献立一覧表(7月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価											
	主食		献立名		午後おやつ (*は手作り)		血や肉、骨のもの になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミ ン			
	未満児	以上児	未満児	以上児	午前 おやつ	1	2	3	4	5	6	A μgRE							B1 mg	B2 mg	C mg	
3	水	17	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブロッコリーのケーキ	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 プルーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	417	21.8	16.1	354	2.5	2.3	242	0.18	0.45	20
2	火	19	パン	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸 胡瓜	ローソンのスープの素 強化ウエハース・クラッカー マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	390	12.4	22.5	422	2.9	1.5	155	0.68	0.79	21
1	月	23	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん フグソイ	玉葱	米・じゃがいも 醤油・あられ 砂糖	サラダ油	345	14.4	7.3	298	7.6	2.2	224	0.17	0.48	65
5	金	16	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま	340	18.8	13.7	260	1.1	1.7	191	0.18	0.3	6
4	木	22	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱 とうもろこし	米・スープの素 醤油・片栗粉 砂糖・酒	サラダ油 ごま油	367	17.3	19.1	201	1.8	1.8	160	0.38	0.49	22
6	土	20			焼うどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸 葱・玉葱	乾めん・ウスターソース スープの素 ビスケット	サラダ油	422	16.1	14.4	268	0.9	2	136	0.35	0.38	22
8	月				ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 かつお節	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油 みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	386	16.5	8.7	123	1.5	2	84	0.31	0.25	59
9	火	25	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん・食パン いちごジャム	すりごま サラダ油	335	15.4	13.3	237	1.5	1.9	244	0.15	0.35	7
10	水	26	ごはん	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・醤油 酒・片栗粉 サブレ	サラダ油	416	16.2	23.8	283	1.8	1.3	171	0.21	0.37	13
11	木		ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏レバー ロースハム 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ 葱・玉葱	米・砂糖・醤油 酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	352	22.8	11.2	338	6.1	1.9	7112	0.34	1.17	27
12	金	30	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 豚ヒレ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱 玉葱 キャベツ	米・片栗粉 酢・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油	434	23.3	21.6	272	1.7	1.3	127	0.88	0.42	18
13	土	27	パン	パン	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのペンネ・トマトソース キャベツ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348	14.9	12.9	219	1.1	1.5	136	0.22	0.33	20
18	水	31	ごはん	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉 砂糖・かりんとう スープの素・酢	バター サラダ油	472	20.4	20.7	295	1.8	2.5	237	0.47	0.48	34
29	月		ごはん	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳 牛肉・油揚・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・プルーン	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	302	17.9	16.7	263	3.1	1.5	320	0.15	0.31	25
誕生	水	24			ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	牛乳 油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 麩のり・干若布・プルーン	人参	枝豆・胡瓜 葱・西瓜	米・醤油・みりん 上新粉・酢・砂糖 白玉麩・片栗粉	サラダ油 すりごま	592	20.8	21.5	256	2	2	225	0.2	0.24	11
													563	19.8	22.4	314	1.6	1.9	228	0.2	0.36	10

夏のからだの飲み物の
暑い夏には、子どもは全身汗びしょりになることがあります。
寝苦しい暑い夜は、ひと晩で大量の水分が汗として失われ
ます。そこで水分補給が必須となります。水分を補給する
際は、砂糖の摂り過ぎに注意しましょう。清涼飲料には、
予想以上に多くの砂糖が含まれています。



糖分の体内での処理には、ビタミンB1が大量に消費されます。
ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸と
なって疲れやすくなります。
暑い、汗をかき、喉がかわく、疲れにたいして甘い飲みものを飲み過ぎ
るとかえって、疲れをひきおこすことになりかねません。
水分補給には、麦茶や番茶などが望ましいでしょう。
また、豚肉、レバー、にんにく、うなぎ、枝豆、ごまなどは、ビタミンB1の多い食材で、体の疲れをとってくれます。

以上児	基準量		栄養価									
	平均	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	A	B1	B2	C
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
未満児	平均	489	19.3	17	315	2.1	1.6	402	0.33	0.49	21	

※平均栄養価は行事食を除く