

令和4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	全 児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価										
	献立名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		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				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 金	15 金	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	ごはん	牛乳	まぐろ油漬	牛乳	人参	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油	サラダ油	416	16.2	23.8	283	1.8	1.3	171	0.21	0.37	13
						豆腐	煮干し	トマト	えのき茸	酒・サブレ	527	18	22.4	315	1.6	1.1	167	0.21	0.41	11	
2 土	16 土	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	パン	牛乳	ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱	ローパソ・ペンネ・トマトビュッ ケチャップ・醤油・スープの素	サラダ油	348	14.9	12.9	219	1.1	1.5	136	0.22	0.33	20
						合挽肉	粉チーズ	パセリ	スイートコーン	丸ボーロ	394	16.5	15.1	271	1	1.5	138	0.22	0.4	17	
4 月	23 土	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油	341	14.7	11.1	259	1.6	2	190	0.18	0.34	34
						かまぼこ	煮干し	さやいんげん	フグンガイ	醤油・せんべい	469	16.9	12.3	298	1.4	1.7	182	0.2	0.39	28	
6 水	22 金	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	ごはん	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	茄子・玉葱・生姜	米・スープの素・砂糖・酒	サラダ油	373	17.7	19.6	198	1.8	1.8	154	0.39	0.48	22
						赤味噌	卵	ピーマン	もやし・葱・トマト	醤油・片栗粉	494	19.2	19.1	247	1.6	1.4	156	0.36	0.5	19	
5 火	21 木	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏手羽中	牛乳	小松菜	なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油	ごま油	410	22.9	19.6	346	2.9	1.5	224	0.18	0.39	19
						まぐろ油漬	煮干し	人参	葱	みりん・かりんとう	523	23.3	19.1	366	2.5	1.4	210	0.21	0.42	16	
7 木		ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー		牛乳	ロースハム	牛乳	トマト	干椎茸	冷麦・醤油・みりん・砂糖	白ごま	386	16.5	8.7	123	1.5	1.8	84	0.31	0.25	59
						卵	出し昆布	オクラ	胡瓜	ゼリー	429	18.9	11.7	210	1.4	1.9	113	0.33	0.37	58	
8 金	29 金	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 *小松菜とブロッコリーのケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐	牛乳	人参	干椎茸・キャベツ	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油	404	22.6	17	386	2.8	1.7	208	0.18	0.46	26
						鶏ひき肉・卵	煮干し	ピーマン	玉葱・葱・ブロッコ	醤油・酒・かつおエキス	516	22.9	16.9	397	2.5	1.5	196	0.19	0.48	22	
9 土	30 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット		牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・もやし	乾めん・ウスターソース	油	422	16.2	14.4	268	0.9	2	138	0.35	0.38	22
						さつま揚げ	牛乳	ピーマン	えのき茸・玉葱・葱	スープの素・ビスケット	437	17.3	15.9	310	0.8	1.8	155	0.36	0.44	23	
11 月	25 月	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚ヒレ	牛乳	人参	生姜・葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	445	22.6	20.7	243	1.3	1.9	162	0.88	0.41	17
						煮干し	出し昆布	玉葱	酢・ソーメン・クッキー	551	23.2	20	282	1.2	1.5	160	0.77	0.45	14		
12 火	28 木	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	南瓜	玉葱・レーズン	米・カレー粉・スープの素	バター	437	19.3	18.4	287	1.7	2.5	245	0.47	0.48	42
						か風味かまぼこ	スキム乳	トマト	枝豆・スイートコーン	酢・砂糖	546	20.3	18	316	1.5	2.2	226	0.44	0.49	34	
14 木	26 火	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	パン	牛乳	ベーコン	牛乳	オクラ	茄子・玉葱	ローパソ・スープの素	サラダ油	390	12.4	22.5	422	2.9	1.5	155	0.68	0.79	21
						ロースハム	粉チーズ	トマト	えのき茸・胡瓜	強化ウエハース	489	16.6	24.5	443	2.4	1.8	153	0.59	0.73	18	
19 火		魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	オクラ	生姜	米・酒・砂糖	サラダ油	325	17.7	8.9	296	7	1.8	190	0.17	0.43	37
						干若布	煮干し・出し昆布	人参	葱	カレー粉・片栗粉・酢	457	19	10.5	327	5.8	1.5	182	0.19	0.46	30	
20 水		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	ごはん	牛乳	牛肉・油揚げ・卵	牛乳	小松菜	玉葱	米・砂糖・みりん	サラダ油	302	17.9	16.7	263	3.1	1.5	320	0.15	0.31	25
						豆腐・味噌	煮干し	人参	葱	醤油・酒	437	19.3	16.6	299	2.8	1.4	285	0.16	0.38	21	
13 水		レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	生姜・切干大根	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油	352	22.7	11.2	334	6.2	1.9	7111	0.34	1.17	22
						ロースハム	煮干し	胡瓜・玉葱・葱	おかき	474	23	12.2	356	5	1.6	5720	0.33	1.05	18		
誕生 27 水		バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	アイスクリーム		牛乳	ウインナー	牛乳	パセリ	スイートコーン・胡瓜・葱	米・醤油・みりん	バター	597	20	22.5	214	1.6	1.8	154	0.2	0.23	10
						白身魚	干若布・煮干し	西瓜	スープの素・酒・片栗粉	上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	569	19.1	23.1	280	1.2	1.6	170	0.2	0.33	9	

夏のからだに飲ませる
暑い夏には、子どもは全身汗ばりになることもあります。寝る前は、
ひと晩で大量の汗が水分として失われています。その水分補給が
必要となります。水分を補給する際は、砂糖を摂りすぎないようにしましょう。
清涼飲料水には、予想外に多くの砂糖が含まれています。

体内の糖分の処理には、ビタミンB1がたくさん消費されます。
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
乳酸となり、疲れやすくしてしまいます。水分補給には、水や
麦茶などが望ましいでしょう。
ビタミンB1が多く含まれる食材には、豚肉、レバー、うなぎ
大豆、大豆製品などがあります。

年齢	基準量		12		11		10		9			
	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価		
以上児	400	389	15	18.1	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
未満児	480	487	19	19.5	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20

※平均栄養価は行事食を除く