

令和5年7月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量 g
1	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 高野豆腐の味噌汁 かんきつ	わかめおにぎり 野菜ジュース	★ 米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 焼肉のたれ 油 高野豆腐 大根 人参 さやいんげん 味噌 あご出汁 かんきつ 炊き込みわかめ 野菜ジュース		542 11.6 16.3
3	月	豆乳 クラッカー	しらすごはん 空心菜の清汁 鯔の五色焼き かんきつ オクラのおかか和え	★ ハムチーズサンド 牛乳	米 しらす 醤油 空心菜 かぶ 薄口醤油 食塩 あご出汁 鯔 こしょう 片栗粉 油 さつま芋 人参 コーン缶 枝豆 砂糖 ケチャップ オクラ 削り節 かんきつ 食パン		533 24.2 18.8
4	火	麦茶 ヨーグルト	スープカレー バターライス ごぼうとツナのサラダ すいか	ドーナツ 豆乳	米 バター 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ ピーマン セロリー トマト缶 生クリーム 食塩 こしょう カレー粉 コツメ 醤油 油 ツナ缶 ごぼう きゅうり すいか		529 21.2 18.9
5	水	豆乳 プルーン	ごはん 茄子の味噌汁 金目鯛の煮付け バナナ ひじきとパプリカ炒め煮	★ ゴマ塩ポテト ケチャップ添え 牛乳	米 油揚げ 茄子 玉葱 さやいんげん 味噌 あご出汁 金目鯛 砂糖 醤油 しょうが 竹輪 ひじき パプリカ 油 バナナ じゃが芋 食塩 ゴマ ケチャップ 牛乳		517 21.7 21.4
6	木	牛乳 せんべい	キャロット鮭ごはん 絹さやと豆腐の清汁 鶏のスティック焼き 南瓜サラダ メロン	★ 紅茶のホットケーキ ジョア	米 鮭フレーク 人参 食塩 豆腐 冬瓜 さやえんどう あご出汁 醤油 食塩 こしょう 鶏スティック 南瓜 きゅうり 玉葱 メロン マヨネーズ 小麦粉 卵 牛乳 紅茶 バター		578 25.0 18.2
7	金	牛乳 煮干し	七夕そうめん ちくわの磯辺揚げ 短冊サラダ すいか	★ ミルクファイバー ライス 麦茶	そうめん 人参 オクラ コーン缶 あご出汁 醤油 みりん 竹輪 小麦粉 青のり 油 ハム 大根 きゅうり 酢 砂糖 ごま油 ごま すいか 米 牛乳 玉葱 コンソメ 食塩 バター		521 21.6 14.8
8	土	麦茶 クラッカー	しらすわかめごはん 大根の味噌汁 肉じゃが煮 かんきつ	★ きな粉おはぎ 野菜ジュース	米 しらす 炊き込みわかめ 大根 さやいんげん 味噌 あご出汁 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 油 かんきつ もち米 きな粉 食塩 野菜ジュース		552 15.7 11.1
10	月	麦茶 チーズ	カレーライス コーンと春雨のスープ きゅうりとオクラの和え物 バナナ	クッキー 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 春雨 大根 さやいんげん コーン缶 コンソメ きゅうり オクラ ひじき 醤油 砂糖 削り節 ごま バナナ		522 19.9 16.0
11	火	麦茶 ふかし芋	ごはん 絹さやと麩の味噌汁 すずきの甘辛だれ かんきつ 茄子とピーマンの香味炒め	★ 焼きそば ミルミル	さつま芋 米 麩 さやえんどう かぶ 味噌 あご出汁 すずき しょうが 醤油 片栗粉 油 みりん 砂糖 豚挽肉 茄子 ピーマン 葱 甜面醬 かんきつ 蒸し中華麺 ウインナー		537 19.4 13.9
12	水	豆乳 せんべい	スリットドックロール 夏野菜スープ 鶏の唐揚げ風 ウインナー ツナサラダ 枝豆 メロン	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	冬瓜 レタス トマト オクラ コンソメ 醤油 鶏肉 みりん しょうが 片栗粉 油 ウインナー ケチャップ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 マヨネーズ 食塩 米 鮭フレーク ごま		577 31.3 20.2
13	木	牛乳 プルーン	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト バナナ	★ チーズトースト 麦茶	茹うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 削り節 あご出汁 みりん 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 塩こうじ 食塩 ヨーグルト バナナ パンズ マヨネーズ ケチャップ チーズ		548 23.1 18.9
14	金	豆乳 バナナ	ふりかけごはん 南瓜の味噌汁 いわしの甘辛煮 すいか 青梗菜とえのきの白出汁あえ	おかし 煮干し 牛乳	米 ふりかけ 豆腐 南瓜 大根 玉葱 味噌 あご出汁 いわし しょうが 砂糖 醤油 みりん 青梗菜 キャベツ えのき 白出汁 すいか		533 23.3 13.0
15	土	麦茶 クラッカー	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 かんきつ	★ マーマレードポテト 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 さやいんげん 高野豆腐 大根 人参 しいたけ わかめ 味噌 あご出汁 かんきつ さつま芋 マーマレード 野菜ジュース		518 14.2 15.4
18	火	豆乳 せんべい	鯔のかば焼き丼 夏野菜味噌汁 竹輪と小松菜青のり和え メロン	★ おから入り バナナケーキ 牛乳	米 鯔 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 油揚げ 南瓜 なす さやいんげん コーン缶 あご出汁 味噌 竹輪 小松菜 人参 酢ひじき 青のり メロン 小麦粉 おから 卵 バター		552 24.4 19.8

19	水	牛乳 煮干し	ごはん 五目味噌汁 つくね焼き かんきつ 粉ふき芋 きゅうりスティック	★ カルシウムトースト 豆乳	米 豆腐 大根 人参 青梗菜 しめじ 味噌 あご出汁 鶏挽肉 あさつき ピーマン 生姜 卵 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 食塩 きゅうり マヨネーズ 食パン しらす	521 24.9 21.7	
20	木	豆乳 クラッカー	スパゲティナーポリタン 牛乳 大根と三つ葉のバリバリサラダ バナナ	★ くあじゅうしいー 麦茶	スパゲティー ベーコン 玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 しらす 切干大根 コーン缶 三つ葉 きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖 コンプレク 米 もち米 豚挽	520 19.5 15.8	
21	金	麦茶 ヨーグルト	ゆかりごはん 麩とわかめの清汁 かじきの夏野菜マリネ 南瓜のそぼろ煮 すいか	とうもろこし せんべい 牛乳	米 ゆかり 麩 わかめ さやえんどう 葱 醤油 食塩 あご出汁 かじき こしょう 片栗粉 油 トマト 玉葱 オクラ 砂糖 酢 南瓜 豚挽肉 しょうが すいか とうもろこし	534 22.2 15.8	
22	土	麦茶 せんべい	鶏丼 じゃが芋の味噌汁 かんきつ	★ おかかおにぎり 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 じゃが芋 わかめ 味噌 あご出汁 かんきつ 削り節 野菜ジュース	504 14.9 7.0	
24	月	豆乳 せんべい	ごはん さつま味噌汁 鮭の照り焼き メロン 竹輪とオクラのマヨ炒め	★ 人参ちぢみ 牛乳	米 油揚げ さつま芋 かぶ 小松菜 味噌 あご出汁 鮭 醤油 みりん しょうが 油 オクラ 竹輪 マヨネーズ 甜面醬 醤油 ごま油 メロン 小麦粉 人参 分葱 チーズ	526 24. 17.3	
25	火	牛乳 プルーン	カレーライス レタスとトマトのスープ もやしのナムル かんきつ	★ 黒蒸しパン ミルミル	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 レタス トマト さやいんげん しいたけ 鶏ガラだし 醤油 もやし なら 砂糖 ごま油 小麦粉 レーズン 牛乳 ミルミル	559 20.1 15.0	
26	水	豆乳 クラッカー	冷やしうどん じゃが芋とベーコンの バター煮 ヨーグルト バナナ	★ しらすわかめ おにぎり 麦茶	茹うどん 油揚げ 干し椎茸 しめじ 砂糖 醤油 小松菜 削り節 あご出汁 みりん ベーコン じゃが芋 バター ヨーグルト バナナ 米 しらす 炊き込みわかめ	536 18.6 14.5	
27	木	麦茶 チーズ	ふりかけごはん 青梗菜の味噌汁 サバの梅煮 すいか ごぼうとひじきの金平	プチパン 牛乳	米 ふりかけ 青梗菜 かぶ さやえんどう 味噌 あご出汁 さば 梅干し 醤油 砂糖 みりん さつま揚げ ごぼう 人参 ひじき ごま油 すいか プチパン 牛乳	505 22.1 18.4	
28	金	のむヨーグルト 煮干し	ごはん 千切り野菜の清汁 鶏の照り焼き メロン 豆腐と枝豆のみそマヨ和え	★ インドサモサ 豆乳	米 大根 水菜 人参 葱 薄口醤油 食塩 あご出汁 鶏肉 醤油 しょうが みりん 油 豆腐 枝豆 コーン缶 マヨネーズ 味噌 餃子の皮 じゃが芋 豚挽肉 玉葱 カレー粉	503 26.9 18.7	
29	土	麦茶 せんべい	トマトかけごはん わかめコーンスープ かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン トマト缶 油 片栗粉 ケチャップ コンソメ わかめ コーンクリーム缶 かんきつ もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん 野菜ジュース	527 12.0 10.0	
31	月	牛乳 クラッカー	牛乳パン 冬瓜のスープ かじきのチーズ蒸し焼き 切干大根サラダ すいか	★ ゆかりおにぎり 麦茶	牛乳パン 冬瓜 トマト オクラ コンソメ 食塩 かじき 醤油 砂糖 みりん しょうが チーズ 油 ハム 切干大根 ひじき コーン缶 キャベツ 人参 酢 ごま すいか 米 ゆかり	540 22.5 16.9	
今月の平均値					エネルギー 529kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 17.6g

食事だより

暑い季節がやってきます。急に暑くなるため、食欲が低下してしまいがちです。

体を冷やしてくれる季節の食材を積極的に食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！

*10日(月) きりん組さんはクッキー作りをします。アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。

その他のクラスはサンワールド(保育園用のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。

*12日(水) しか組くま組きりん組、各クラスでバイキングをします。



☆7月のカルシウムメニュー☆

5日(水) 『ひじきとパプリカ炒め煮』

ひじきは単体でもカルシウムが豊富な食材ですが、マグネシウム、ビタミンCも豊富です。カルシウムの吸収を助ける食材パプリカと一緒に炒め煮にします。

19日(水) 『カルシウムトースト』

マーガリンにカルシウムが豊富な粉チーズ、青のり、ごま、しらすを混ぜ、食パンにぬって焼きます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

季節の食材

いんげん 枝豆 オクラ
南瓜 きゅうり
冬瓜 トマト 茄子
とうもろこし パプリカ
ピーマン レタス
すいか メロン
鱈 鰯 かじき すずき