

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】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	ど	やきにくどん こうやどうふのみそしる かんきつ	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ あぶら	ぶたにく こうやどうふ みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん にんじん いんげん かんきつ わかめ	594 13.2 20.3
3	げ つ	しらすごはん くうしんさいのすましじる あじのごしきやき おくらのおかかあえ かんきつ	★ ハムチーズサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう パン	しらす あじ けずりぶし ハム チーズ ぎゅうにゅう	くうしんさい かぶ にんじん コーンかん えだまめ オクラ ケチャップ かんきつ	546 24.9 17.5
4	か	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 とうにゅう	こめ バター あぶら マヨネーズ ドーナツ	とりにく なまクリーム ツナかん とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ピーマン セロリー ごぼう きゅうり すいか	550 21.1 20.2
5	す い	ごはん なすのみそしる きんめだいのにつけ バナナ ひじきとパプリカいために	★ ごましおポテト ケチャップぞえ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	あぶらあげ きんめだい みそ ちくわ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ いんげん しょうが ひじき パプリカ バナナ ケチャップ	529 22.0 21.2
6	も く	キャロットさけごはん きぬさやととうふのすましじる とりのスティックやき かぼちゃサラダ メロン	★ こうちやの ホットケーキ ジョア	こめ マヨネーズ こむぎこ バター	さけフレーク とうふ とりスティック たまご	にんじん とうがん きぬさや にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ メロン	614 27.8 20.1
7	き ん	たなばたそうめん ちくわのいそべあげ たんざくサラダ すいか	★ ミルクファイバー ライス むぎちや	そうめん こむぎこ あぶら ごま さとう こめ	ちくわ ハム ぎゅうにゅう	にんじん オクラ コーンかん あおのり だいこん きゅうり すいか たまねぎ	557 18.8 13.4
8	ど	しらすわかめごはん だいこんのみそしる にくじゃがに かんきつ	★ きなこおはぎ やさいジュース	こめ あぶら さとう じゃがいも もちごめ	しらす みそ ぶたにく きなこ	わかめ だいこん いんげん たまねぎ にんじん かんきつ やさいジュース	581 17.6 11.7
10	げ つ	カレーライス コーンとはるさめのスープ きゅうりとオクラのあえもの バナナ	*クッキー ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも はるさめ ごま	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく だいこん いんげん コーンかん きゅうり オクラ ひじき	556 19.9 14.5
11	か	ごはん きぬさやとふのみそしる すずきのあまからだれ かんきつ なすとピーマンのこうみいため	★ やきそば ミルミル	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう	みそ すずき ぶたひきにく ウインナー	きぬさや かぶ しょうが なす ピーマン ねぎ かんきつ たまねぎ キャベツ	557 22.6 16.5
12	す い	スリットドックロール なつやさいスープ とりのからあげふう ウインナー ツナサラダ えだまめ メロン	★ さけゆかりおにぎり むぎちや	パン あぶら かたくりこ マヨネーズ こめ ごま	とりにく ウインナー ツナかん さけフレーク	とうがん トマト レタス オクラ しょうが ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん	606 34.6 21.4
13	も く	ひやしきつねうどん にくじゃがしおこうじに ヨーグルト バナナ	★ パンズの チーズトースト むぎちや	うどん さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶらあげ けずりぶし とりにく チーズ	こまつな たまねぎ にんじん バナナ ケチャップ	576 23.8 19.0
14	き ん	ふりかけごはん かぼちゃのみそしる いわしのあまからに すいか クゲン汁とえのきのしろだしあえ	★ おかし にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう おかし	とうふ みそ いわし にぼし ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん たまねぎ しょうが ちんげんさい キャベツ えのき すいか	548 25.1 11.0
15	ど	そぼろどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ マーマレードポテト やさいジュース	こめ さとう あぶら さつまいも	ぶたひきにく こうやどうふ みそ	いんげん だいこん にんじん しいたけ わかめ かんきつ マーマレード	554 16.2 17.4
18	か	あじのかばやきどん なつやさいみそしる ちくわとこまつなあおのりあえ メロン	★ おからいり バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう こむぎこバター	あじ ちくわ あぶらあげ みそ おから たまご	しょうが かぼちゃ なす いんげん コーンかん こまつな にんじん あおのり ひじき メロン	574 25.2 19.3

19	すい	ごはん ごもくみそしる つくねやき かんきつ こふきいも きゅうりスティック	★ カルシウムトースト とうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マーガリン	とうふ みそ とりひきにく たまご シラス こなチーズ	だいこん にんじん ちんげんさい しめじ あさつき ピーマン きゅうり あおのり	549 23.8 21.2
20	もく	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう だいこんとみつばのバリバリサラダ バナナ	★ くあじゅうしいー むぎちや	スパゲティー ごまあぶら さとう コンブク 小め	ベーコン しらす ぶたひきにく かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ケチャップ きりぼしだいこん みつば コーンかん きゅうり	531 19.0 13.6
21	きん	ゆかりごはん ふとわかめのすましじる かじきのなつやさいマリネ かぼちゃのそぼろに すいか	とうもろこし せんべい ぎゅうにゅう	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう	かじき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	わかめ きぬさや ねぎ トマト たまねぎ オクラ かぼちゃ すいか とうもろこし	552 22.0 15.8
22	ど	とりどん じゃがいものみそしる かんきつ	★ おかかおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく みそ けずりぶし	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ かんきつ やさいジュース	527 16.9 8.5
24	げつ	ごはん さつまみそしる さけのてりやき メロン ちくわとオクラのマヨいため	★ にんじんちぢみ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも マヨネーズ こむぎこ	あぶらあげ みそ さけ ちくわ たまごチーズ	かぶ こまつな しょうが オクラ メロン にんじん わけぎ	542 24.8 16.1
25	か	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	★ くろむしパン ミルミル	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく レタス トマト いんげん しいたけ もやし にら レーズン	573 19.9 13.1
26	すい	ひやしうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト バナナ	★ しらすとわかめ おにぎり むぎちや	うどん さとう じゃがいも バター 小め	あぶらあげ けずりぶし ベーコン しらす	ほししいたけ しめじ こまつな バナナ わかめ	562 19.2 13.0
27	もく	ふりかけごはん ちんげんさいのみそしる サバのうめに すいか ごぼうとひじきのきんぴら	ブチパン ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ブチパン	みそ サバ さつまあげ ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぶ きぬさや うめぼし ごぼう にんじん ひじき すいか	560 22.6 17.3
28	きん	ごはん せんぎりやさいのすましじる とりのてりやき メロン とうふとえだまめのみそマヨあえ	★ インドサモサ とうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ぎょうぎのか わ じゃが芋	とりにく とうふ みそ ぶたひきにく とうにゅう	だいこん みずな にんじん ねぎ しょうが えだまめ コーンかん メロン たまねぎ	523 26.8 21.7
29	ど	トマトかけごはん わかめコーンスープ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら かたくりこ もちごめ さとう	ぶたひきにく みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん ケチャップ わかめ コーンクリームかん	554 13.3 12.4
31	げつ	ゴマプール とうがんのスープ かじきのチーズむしやき きりぼしだいこんサラダ すいか	★ ゆかりおにぎり むぎちや	パン さとう あぶら ごま こめ	かじき チーズ ハム	とうがん トマト オクラ しょうが ひじき きりぼ しだいこん コーンかん キャベツ にんじん	547 22.9 15.1
今月の平均値 エネルギー 551kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.3g							

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。



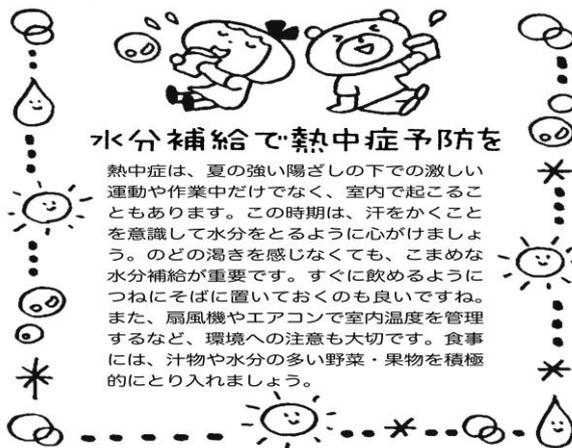
☆7月のカルシウムメニュー☆

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