

令和5年7月



# 予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (月)	わかめとじゃこのたきこみごはん こうやのたまごとじ ちんげんさいのごまあえ チーズ(3歳児以上)	しらす干し こうや豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	わかめ たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ ぶなしめじ	米 ごま	チーズ
					ビスコ/コーンフレーク
2 (火)	ごはん キャベツとあつあげのカレー あじチャンプル はりはりつけ わかめスープ	豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん こんぶ だいこん きゅうり わかめ 葉ねぎ キウイ フルーツ バナナ	米	せんべい3
					キウイ/カットフルーツ
3 (水)	ごはん ハンバーグ フルーツサラダ ウエハース(3歳児以上)	合ミンチ 豆腐 牛乳 牧場の朝	たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米	ウエハース
					ヨーグルト
4 (木)	ごはん さかなのみそてりやき ちゅうかふうサラダ すましじる オレンジ(3歳児以上)	魚 米みそ 豆腐 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ もやし 乾わかめ 葉ねぎ オレンジ	米 春雨 ごま油 薄力粉	オレンジ
					☆ちんすこう
5 (金)	おにぎり そうめん すみそあえ もの三色ゼリー	鶏肉 油揚げ ツナ缶 米みそ 牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 手延そうめん	スナックパン
					コーンフレーク
6 (土)	ごはん ふたどん キウイ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ	米	ポーロ
					-
8 (月)	ごはん あつあげとにらのまあぼうどん さんしょくなます チーズ(3歳児以上)	豚肉 厚揚げ 米みそ 牛乳	たまねぎ にんじん にら しょうが だいこん きゅうり わかめ	米	チーズ
					ゼリー
9 (火)	ごはん とりにくのさっぱりに ひじきとツナのいためもの みそじる ウエハース(3歳児以上)	鶏肉 ツナ缶 米みそ 牛乳	ひじき にんじん さや いんげん キャベツ	米 じゃがいも	ウエハース
					クッキー
10 (水)	ごはん ぎゅうにくのあまからにはるさめのすのもの	牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん パイン缶 みかん缶	米 春雨	せんべい2
					フルーツ
11 (木)	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ 星たべよ(3歳児以上)	大豆 豚肉 牛乳	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	にぼし
					せんべい3/キウイ
12 (金)	ごはん やきさかな ちんげんさいとごぼうのみそあえ みそじる	魚 米みそ 油揚げ 牛乳 かつお節	チンゲンサイ ごぼう にんじん わかめ 葉ねぎ	米	バナナ
					☆にんじんシリシリ
13 (土)	きつねうどん オレンジ ぎゅうにゅう	油揚げ 牛乳	わかめ にんじん 葉ねぎ オレンジ	うどん	ビスコ
					-
16 (火)	ごはん なつやさいカレー ほうれんそうとコーンのあえもの	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ 青ピーマン りんご ほうれんそう はくさい コーン	米 じゃがいも 薄力粉	せんべい2
					ウエハース
17 (水)	ごはん レバーのかおりあげ わかめとコーンのわふう炒め こまつなスープ ビスコ(3歳児以上)	鶏肉 かつお節 牛乳	ねぎ わかめ コーン こまつな たまねぎ にんじん	米 ごま油	ビスコ
					ゼリー



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
18 (木)	ごはん だいずのごもくに ブロッコリーのかつおあえ メロン(3歳児以上)	大豆 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	ごぼう ささがき にん じん グリンピース ブ ロッコリー	米 こんにやく	にぼし
					メロン/スナックパン
19 (金)	ごはん さかなのにつけ しろあえ みそしる オレンジ(3歳児以上)	魚 豆腐 米みそ 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん もやし 葉ね ぎ オレンジ	米 こんにやく じゃがいも	オレンジ
					☆みたらしポテト
20 (土)	ごはん あつあげとにらのまあぼうど ん バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 厚揚げ 米みそ 牛乳	だいこん たまねぎ 葉 ねぎ にんじん グリン ピース バナナ	米 ごま油	コーンフレーク
					-
22 (月)	もみじごはん すぶたふう あえもの チーズ(3歳児以上)	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ 青 ピーマン パイン缶 チ ンゲンサイ ぶなしめじ	米	チーズ
					ビスケット
23 (火)	ごはん ツナじゃが スパゲティサラダ えのきのスープ ヨーグルト(3歳児以上)	ツナ缶 牛乳	にんじん たまねぎ グ リンピース キャベツ きゅうり えのきたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	ヨーグルト
					ポーロ
24 (水)	ごはん オムレツ ひじきのサラダ みそしる ウエハース(3歳児以上)	たまご 合ミンチ 米みそ 牛乳	たまねぎ 青ピーマン ひじき にんじん きゅ うり トマト キャベツ	米	ウエハース
					いちごヨーグルト
25 (木)	ごはん とりにくのなんばんづけ あげいりごまあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい	米 ごま さつまいも 薄力粉	にぼし
					☆さつまいもむしパン
26 (金)	ごはん にくだんごのごもくに シャキシャキサラダ ビスケット(3歳児以上)	合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ しいたけ しょうが れんこん ご ぼう コーン 寒天 も も みかん缶 パイン缶	米	ビスケット
					☆フルーツポンチ
27 (土)	みそラーメン トマト ぎゅうにゅう	豚肉 米みそ 牛乳	キャベツ たまねぎ に ら もやし にんじん コーン トマト	中華めん	クッキー
					-
29 (月)	グリーンピースごはん とうふのちゅうかに あえもの スイカ(3歳児以上)	木綿豆腐 豚肉 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ ほうれん草	米 ごま油	スナックパン
					スイカ/スナックパン
30 (火)	ごはん さかなのてりやき グリーンマッシュ みそしる	魚 豆腐 米みそ 牛乳	ほうれん草 こまつな	米 じゃがいも バター 薄力粉	にぼし
					☆スノーボールクッキー
31 (水)	ごはん とりつくねのあまからに キャベツとしめじのバターソ テー バナナ(3歳児以上)	鶏ミンチ 牛乳	こねぎ しょうが キャ ベツ ぶなしめじ にんじん	米 バター	オレンジ
					芋けんぴ

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量 537kcal

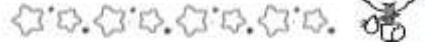
平均タンパク質量 20.8g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

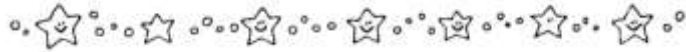


梅雨が明けると夏も本番となります。気温が高いと体力が奪われ、疲れやすくなります。また、子どもたちは汗をたくさんかくので、熱中症対策にこまめな水分補給も必要になります。旬の夏野菜を食べ、十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

### ●7月7日は七夕 そうめんは無病息災を願う



七夕(たなばた)は「しちせき」とも読み、古くから行われている行事の一つです。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体を労わるために消化の良いそうめんを食べるようになった説もあります。そうめんを食べる時は麺だけでなく、肉や卵、今が旬の夏野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。



### ●水分補給はこまめに

蒸し暑い日が続くようになり、汗をたくさんかくようになりました。暑い日は汗をかくことで体の中にもこもった熱や、老廃物を出します。一日に必要な水分は、体重1kg当たり乳児：150ml、幼児：100ml、学童：80ml、成人：50mlです。これは食事で摂る水分も含まれます。体内の水分が不足すると体温調節が出来ず、熱中症になります。重度になると、筋けいれんや意識障害が起こる場合もあるので要注意です。

#### 〈適した飲み物とその特徴〉



##### ○麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時に熱中症予防として飲む飲料に適します。

##### ○水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

##### ○スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため、摂りすぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

##### ○経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的な水分補給には適しません。

##### ○牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、時間と飲む量を決めましょ

#### 〈そうめん〉

#### 鶏肉とお野菜たっぷりそうめん



##### 材料(3歳児)

そうめん 40g  
にんじん 5g  
ほうれんそう 10g  
鶏もも肉 12g  
油揚げ 5g  
たまねぎ 20g  
出し汁 180g  
みりん 1.8g  
食塩 0.4g  
醤油 6g

##### 作り方

- ①鶏もも肉、油揚げ、ほうれん草を2cmの大きさにカットし、人参を短冊切りにする。
- ②鍋に出し汁を入れて煮立たせる。
- ③②に①を入れて煮る。醤油、みりん、塩を入れて味を整える。
- ④別の鍋でそうめんを茹でて盛り、③をかける。

