

2023年

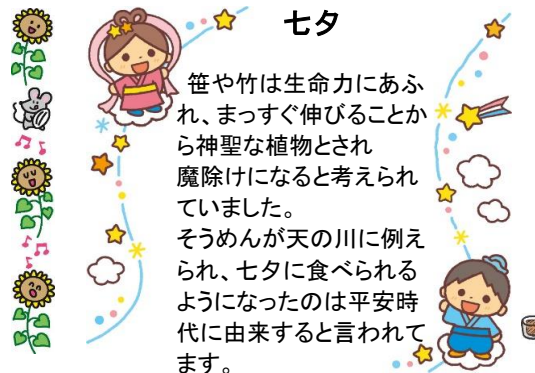
7月の予定献立表

一之宮愛児園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー - 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし 土 めん	サラダうどん さつまいものレモンに	ツナかん かまぼこ	うどん さつまいも	にんじん きゅうり ほししいたけ レモン	むしばん ぎゅうにゅう	413(488) 13.6(16.1) 10.7(11.8) 1.8(1.98)	
3	牛乳 かし 月 ごはん	かじきのレモンふうみあげ ビーンズサラダ すましじる☆	かじき とうふ ゆでだいず ハム	あぶら ごまあぶら	きゃべつ にんじん コーンかん きゅうり みずな レモン えのきだけ	ふたにくとしょうかの おにぎり ぎゅうにゅう	559(570)24.3(24.1) 18.4(18.04)1.6(1.5)	3日 プール開き ~7日さくら組個人面談
4	豆乳 かし 火 麦ごはん	おこのみやきふうたまごやき わかめのすのもの オレンジ	ふたにく たまご	あぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ わかめ きゅうり あおのり オレンジ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	465(518) 17.4(17.8) 13.9(14.3) 1.5(1.3)	4日 3~5才身体測定
5	牛乳 かし 水 ごはん	あげぎょうざ きりこんぶのいために トマト パナナ	ぎょうざ ふたにく あぶらあげ	あぶら	きりこんぶ つきこんにやく いんげん にんじん トマト パナナ	あんにんミックスセ リー ぎゅうにゅう	433(571)12.7(15.9) 20.8(20.8) 4.3(3.6)	5日 2才身体測定
6	牛乳 かし 木 ごはん	こうやどうふととりにくのいりに ほうれんそうとコーンのソテー メロン	とりにく とうふ ウインナー	あぶら	こんにやく ほうれんそう たまねぎ コ ーンかん ほししいたけ いんげん ほうれんそう メロン	ふたまごドックサ ンド ぎゅうにゅう	367(513) 18.6(20.5) 16.7(16.7) 1.3(1.3)	6日 1才身体測定
7	牛乳 かし 金 ごはん	わふうハンバーグ もやしちゅうかあえ あまのがわスープ☆	ふたひきにく とり ひきにく スキムミ たまご とうふ	あぶら ごまあぶら そうめん	たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ しいたけ もやし こまつな	たなはたせリー せん べい ぎゅうにゅう	364(525) 18.1(20.17) 14.5(15.8) 1.9(1.7)	7日 セタ集会 0才身体測定
8	牛乳 かし 土 めん	やきそば とうふのみそじる	ふたにく とうふ	あぶら じゃがいも やきそば	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ わかめ	カステラ ぎゅうにゅう	402(486) 16.9(18.8) 12.7(15.2) 2.2(2.3)	
10	牛乳 かし 月 ごはん	かれいのにつけ ひじきサラダ かきたまスープ	かれい たまご かにかまぼこ		きゅうり にんじん ひじき コーンかん こまつな わかめ	あまからだんご ぎゅうにゅう	348(484) 20.8(22.0) 9.4(11.1) 1.8(1.9)	
11	豆乳 果物 火 麦ごはん	チキンのトマトソースに しらすサラダ みそじる☆	とりにく しらす あつあげ	あぶら	たまねぎ トマトかん きゃべつ スッキーニ きゅうり にんじん かぶ レモン なめこ	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	540(547) 24.9(22.8) 23.0(19.2) 1.9(1.6)	11日 うめ組 おやつクッキング
12	牛乳 かし 水 ごはん	ポテトコロッケ ほうれんそうのごまあえ オレンジ	ふたひきにく たま ご とりさきみにく	あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ オレンジ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	378(527) 14.6(17.3) 16.7(17.6) 1.4(1.3)	12日 5才リトミック
13	牛乳 かし 木 ごはん	マーボーとうふ おくらあえ プチダノン	ふたひきにく かま ぼこ とうふ ダノン	あぶら ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん いら もやししょうが おくら きゅうり	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	434(563) 22.7(24.0) 17.4(17.5) 1.3(1.3)	
14	牛乳 かし 金 ごはん	あつあげのにくまきに ちゅうかふうすのもの メロン	あつあげ ハム ふたにく	はるさめ ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし メロン	ハバロアかんてん ウエハース ぎゅうにゅう	427(570) 19.7(21.7) 22.4(22.1) 1.1(1.1)	14日 音楽ひろば
15	牛乳 かし 土 めん	コーンラーメン かぼちゃのあまに	やきふた ナルト	ラーメン	コーンかん かぼちゃ もやし わかめ	スティックパン ぎゅうにゅう	444(529) 22.3(19.5) 8.8(10.4) 2.4(2.5)	
18	牛乳 かし 火 ごはん	ふたにくのマーレードやき ポテトサラダ すいか	ふたにく ハム	あぶら じゃがいも	マーレードジャム コーンかん きゃべつ きゅうり にんじん すいか	アメリカンドックふ うケーキ ぎゅうにゅう	512(621)17.1(22.0) 17.8(30.0)20.2(1.3)	18日 5才リトミック
19	牛乳 果物 水 麦ごはん	ミルクカレー こうやどうふのにつけ ヨーグルト	ふたにく ヨーグル ト スキムミルク こう やどうふ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース	ミルククリームサ ンド ぎゅうにゅう	474(581)22.3(23.2) 20.1(19.41) 2.0(1.6)	19日 4~5才リトミック
20	牛乳 かし 木 ごはん	ミートローフ きりほしだいこんのいりに オレンジ	ふたひきにく とう ふ たまごスキムミルク あぶらあげ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース コーンかん にんじん ほししいたけ ひじき きりほしだい こん つきこんにやく いんげん	フライドポテト ジュース ぎゅうにゅう	453(587)15.4(18.0) 22.7(22.3) 1.1(1.0)	20日 夏まつり
21	牛乳 かし 金 食パン	とりのからあげ スパゲティサラダ キラキラスープ	とりにく ハム	あぶら ふ スパゲティ	きゅうり にんじん コーンかん わかめ きゃべつ	あおなとさけのおに ぎり ぎゅうにゅう	373(518)22.0(23.2) 11.7(12.7) 1.8(1.7)	21日 幼児組盆踊り会
22	牛乳 かし 土 めん	やきうどん みそじる	ふたにく うどん じゃがいも	あぶら	きゃべつ もやし にんじん あおのり えのきだけ わかめ	バターブレッド ぎゅうにゅう	386(474)14.7(17.3) 11.6(13.1) 2.0(2.2)	
24	牛乳 かし 月 ごはん	さけのオーロラソースかけ ひじきのいりに みそじる☆	さけ とうふ あぶらあげ	あぶら	ひじき にんじん しらたき わかめ グリンピース きりほしだいこん	ポップコーンパ ナ ぎゅうにゅう	329(475)19.3(20.9) 15.1(16.3) 1.8(1.6)	
25	豆乳 果物 火 麦ごはん	はなシューマイ トマトときゅうりのサラダ パナナ	ふたひきにく とうふ	ごまあぶら しゅう まいのかわ はるさめ	たまねぎ ほししいたけ トマト きゅうり パナナ	ジャコトースト ぎゅうにゅう	447(551)20.9(21.5) 21.4(20.3) 1.4(1.2)	25日 3才リトミック
26	牛乳 かし 水 ごはん	チンジャオロース とうもろこし チーズ オレンジ	ふたにく かたぬきチーズ	あぶら ごまあぶら	ピーマンパプリカ だけのこのみずにかん たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし オレンジ	どうにゅうわらひも ち ぎゅうにゅう	393(530)20.7(22.6) 19.7(19.8) 1.2(1.2)	26日 3才リトミック
27	牛乳 かし 木 ごはん	とりのさっぱり マカロニサラダ ジュリアンスープ	とりにく ハム うずらたまご	あぶら マカロニ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん きゃべつ しめじ えのきだけ	フルーンホットケ ーキ ぎゅうにゅう	410(553)22.2(23.5) 19.6(19.9) 1.8(1.6)	
28	牛乳 かし 金 幼児組もご飯 つきます	キンパふうごはん ブロッコリー エビフライ メロン	ふたにく えび こうやどうふ	あぶら ごま こめ ごまあぶら	いんげん にんじん たくあん やきのり ブロッコリー メロン	クレープケーキ ぎゅうにゅう	463(458)20.8(19.9) 17.8(18.1) 0.8(0.8)	28日 誕生日会
29	牛乳 かし 土 めん	わふうスパゲティ コンソメスープ	とりひきにく たまご	あぶら さつまいも スパゲティ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ やきのり わかめ コーンかん たまねぎ	シュガーパン ぎゅうにゅう	378(461) 13.2(16.5) 10.42(12.1) 1.3(1.2)	
31	牛乳 かし 月 ごはん	さわらのにつけ なっとうあえ やさいスープ	さわら とりにく なっとう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし にんじん ほうれんそう きゃべつ	さつまいものほるま きスティック ぎゅうにゅう	403(551) 21.4(23.0) 14.2(14.8) 2.4(2.2)	

七夕

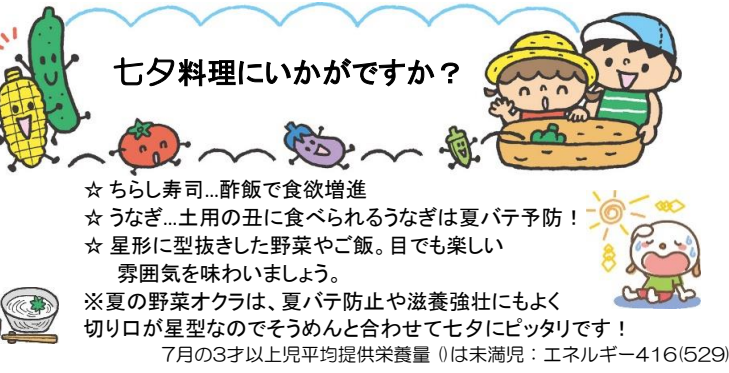
笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ、魔除けになると考えられていました。そうめんが天の川の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代に由来すると言われています。



七夕料理にいかがですか？

- ☆ ちらし寿司... 酢飯で食欲増進
- ☆ うなぎ... 土用の丑に食べられるうなぎは夏バテ予防！
- ☆ 星形に型抜きた野菜やご飯。目でも楽しい。雰囲気味わいましょう。
- ※ 夏の野菜オクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく、切り口が星型なのでそうめんと合わせて七夕にピッタリです！

7月の3才以上児平均提供栄養量 (は未満児：エネルギー416(529)・蛋白質18.7(20.4)・脂質17.3(17.5)・食塩1.7(1.6))



水分補給を十分に

水分補給には、麦茶やほうじ茶などの甘くないもので。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように。甘味をとりすぎると食事が食べられなくなり夏バテの原因に！



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。