

2024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	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月	かし 牛乳	むぎごはん かれののにつけ ひじきサラダ かきたまじる	かれい たまご カニかまぼこ	こめ むぎ	ひじき きゅうり にんじん コーンかん たまねぎ こまつな わかめ	♪アンビヘホットケーキ ぎゅうにゅう	523(503) 24.7(23.0) 13.0(13.4) 1.9(1.8)	1日 幼児身体測定 ~5日さくら組個人面談
2火	かし 牛乳	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	ふたひきにく たまご	こめ あぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ あおのり わかめ きゅうり オレンジ	♪ハハロアかんてん せんべい ぎゅうにゅう	523(522)18.5(18.5) 16.3(17.4)1.5(1.4)	2日 プール開き
3水	かし 牛乳	ホットパン とりにくのレモンふうみあげ ポテトサラダ みそしる☆	とりにく ハム あつあげ	あぶら じゃがいも ホットパン ごまあぶら	レモン きゅうり にんじん きりほしだいこん もやし	♪さげとあおなのおにぎり コップ牛乳	582(548) 24.9(23.2) 23.1(23.0) 2.5(2.2)	3日 2才身体測定 リトミック5才
4木	かし 豆乳	ごはん ふたにくのマーメレードやき マカロニソティ パナナ	ふたにく	こめ あぶら マカロニ	たまねぎ マーメレードジャム もやし にんじん コーンかん スズキーニ パナナ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	561(437)20.3(18.9) 18.9(18.0) 0.9(1.7)	4日 0~1才身体測定
5金	かし 牛乳	カレーライス あまのがわスープ ヨーグルト	ふたにく スキムミルク ヨーグルト	こめ あぶら ふ そうめん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース えのきだけ	♪たまごドックサンド ぎゅうにゅう	424(583) 19.0(22.6) 17.7(18.5) 2.0(2.3)	5日 七夕集会
6土	かし 牛乳	やきうどん さつまいものみそしる	ふたにく あぶらあげ	あぶら うどん さつまいも	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ わかめ	むしばん せんべい ぎゅうにゅう	430(428) 16.5(16.4) 11.3(12.0) 2.2(2.0)	
8月	かし 牛乳	ごはん かじきのかくに ほうれんそうのおひたし みそしる☆	かじき あぶらあげ	こめ	ほうれんそう にんじん きゃべつ なす たまねぎ えのきだけ	♪やさしいポッキー ぎゅうにゅう	503(484) 24.5(22.8) 15.2(15.0) 2.2(2.0)	
9火	果物 牛乳	むぎごはん ふたにくのほちみつしょうが やき ツナサラダ みそしる☆	ふたにく ツナかん とうふ	こめ むぎ あぶら ごまはちみつ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん なす かぶ	♪ハチチココアむしばん ぎゅうにゅう	615(670) 24.5(22.5) 24.2(23.3) 1.4(1.2)	
10水	かし 牛乳	ごはん とりにくのからあげ ぎりこんぶのいために オレンジ	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら	にんじん きざみこんぶ つきこんぶやく いんげん オレンジ	せんべいクッキー ラムネ あんぱんまんジュース	509(492) 15.9(15.9) 14.8(14.8) 4.1(3.5)	10日 リトミック 3~4才
11木	かし 牛乳	しゃくばん ミートローフ ちゅうかふうすのもの パナナ	ふたひきにく とう ふ ハム たまご スキムミルク	ごまあぶら はるさめ しゃくば ん	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき コーンかん きゅうり もやし パナナ	♪フライドポテト ぎゅうにゅう	589(559) 22.0(20.8) 22.6(21.9) 1.1(1.1)	11日 夏まつり
12金	かし 牛乳	むぎごはん さばのカレーふうみあげ かぼちゃのそぼろに とんじる(非常用)	さば とりひきにく	こめ むぎ あぶら	カレーこかん かぼちゃ グリンピース ※非常用豚汁缶(里手 ごぼう ねぎ 干しシイ タケ 人参)	♪やさしいおにぎり ぎゅうにゅう	600(562) 22.8(21.5) 19.2(18.3) 1.6(1.5)	12日 盆おどり
13土	かし 牛乳	やきビーフン あぶらあげのみそしる	ふたにく あぶらあげ	あぶら ビーフン じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし わかめ	♪ハムグーベン せん べい ぎゅうにゅう	634(432) 20.6(16.0) 24.4(13.5) 1.1(1.7)	
16火	かし 牛乳	ごはん チキンナゲットふう もやしのごまマヨあえ オレンジ	とりひきにく とう ふ スキムミルク ちく わ	こめ あぶら	ごぼう もやし きゅうり オクラ オレンジ	♪パンアイスクリーム ウエハース むぎちや	616(641) 22.5(19.8) 24.2(23.7) 1.8(1.1)	16日 うめ組クッキング
17水	かし 牛乳	しゃくパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ パナナ	ゆでだいず ふたにく ツナかん	あぶら しゃくパン じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトかん コーンかん パナナ	♪げんまいスティック せんべい コップ牛乳	534(509)22.6(21.3) 16.0(15.7) 1.7(1.6)	17日 リトミック 5才
18木	かし 豆乳	ビビンバどん あげギョウザ とうもろこし みそしる☆	ふたにく きょう ぎ たまご とうふ	こめ あぶら	もやし にんじん ほうれんそう わかめ たまねぎ とうもろこし	♪ミルククリームサン ド ぎゅうにゅう	586(560)24.3(22.6) 22.3(21.5) 2.5(2.1)	
19金	かし 牛乳	ふりかけごはん メンチかつ ブロッコリーとたまごのサラダ すいか	ふたひきにく たまご スキムミルク	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ふりかけ きゃべつ ブロッコリー すいか	ロールケーキ ミルミル	640(616)22.6(21.9) 24.1(22.9) 0.9(0.9)	19日 たんじょうびかい
20土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ふたひきにく	あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん グリンピース わかめ えのきだけ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	422(424)16.5(16.5) 11.0(12.1) 1.4(1.4)	
22月	かし 牛乳	ごはん さけのバターに しらゆきサラダ すましじる☆	さけ とうふ とりささみ	こめ バター ごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが トマトかん きゃべつ きゅうり にんじん わかめ えのきだけ	♪とうふドーナツ ぎゅうにゅう	596(567)28.0(25.7) 17.8(18.1) 1.6(1.6)	
23火	かし 牛乳	ごはん にこみハンバーグ じゃがみそにんじんグラッセ パナナ	ふたひきにく とう ひきにく スキムミ たまご ハム とう ふ	こめ じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ あおのり パナナ	コーンフレーク ぎゅうにゅう	638(593)21.6(20.5) 18.9(18.0) 2.0(1.8)	
24水	果物 豆乳	しゃくばん なつやさいグラタン コールスローサラダ ブチダノン	とりにく スキムミ ルク ブチダノン	しゃくパン ごま あぶら マカロニ	かぼちゃ スズキーニ たまねぎ コーンかん にんじん きゃべつ きゅうり	♪いなりおにぎり コップぎゅうにゅう	599(569)24.7(23.0) 14.9(15.1) 2.6(2.2)	24日 リトミック 3~4才
25木	かし 牛乳	むぎごはん はっほうさい さつまいものてんぷら オレンジ	とりにく なるど えび ホタテ	こめ むぎ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこのみずにかん オレンジ	ジャム&マーガリン ぎゅうにゅう	576(547)21.4(20.4) 14.3(15.3) 1.6(1.5)	
26金	かし 牛乳	むぎごはん あつあげのにくまき かぼちゃサラダ とうがんじる☆	ふたにく あつあげ ハム	こめ むぎ	にんじん きゅうり とうがん かぼちゃ たまねぎ なす	♪とつにゅうわらひも ち コップ牛乳	727(664)30.1(27.3) 30.8(27.6) 1.8(1.6)	
27土	かし 牛乳	やきそば じゃがいものみそしる	ふたにく とうふ	ちゅうかめん あぶら じゃがい も	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ	♪すかわクリームはん せんべい ぎゅうにゅう	457(467)17.9(17.7) 12.8(14.6) 2.2(2.3)	
29月	かし 牛乳	ごはん ぶりのにつけ すましじる☆ とうがんとふたにくのいりに	ぶり ふたにく とうふ	こめ あぶら	しょうが にんじん えのきだけ みすな とうがん いんげん	♪フルーンホットケ ーキ ぎゅうにゅう	580(552) 27.3(25.1) 18.7(18.8) 2.2(1.9)	
30火	かし 牛乳	ごはん こうやどうふフライ ひじきのいりに オレンジ	こうやどうふ こな チーズ たまご あぶらあげ	こめ あぶら	ひじき にんじん しらたき オレンジ パセリ グリンピース	♪そぼろおにぎり コップ牛乳	599(562) 22.4(21.1) 18.6(17.8) 1.6(1.5)	
31水	かし 牛乳	ごはん はなシューマイ きりほしだいこんのパンパンジー パナナ	ふたひきにく ささみにく とうふ	しゅうまいかわ こ ま こめ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん きりほしだいこん きゅうり パナナ	♪ピザトースト ぎゅうにゅう	628(590) 27.1(24.9) 21.3(20.5) 1.2(1.2)	31日 リトミック 5才

パワー全開 朝ごはん

暑さをのいきるごはん

具だくさんの汁ものはこどもに敬遠されがちですが
トマトの酸味でさっぱりと、やさいがたっぷり食べられます。
朝ごはんぬきではだるさ倍増、暑くて食欲がなくても
手軽に食べれる物で工夫をしてみましょう。

◇ミネストローネスーフ

ベーコン・・・5 (とりにくなどにかえても...)
たまねぎ・・・10 にんじん・・・5
セロリ・・・少々 きゃべつ・・・15
ピーマン・・・3 トマト・・・10

《つくりかた》

油でそれぞれを1cm角きりした、ベーコン、たまねぎ
にんじん、セロリ、きゃべつ、ピーマン、トマト、
じゃがいもの順に炒め、スープを加えて、野菜がやわら
かくなったら、塩などで味を整える。
☆ご家庭にあるものや旬の野菜を使ってアレンジ
してくださいね。
☆パンなどをそえて・・・「いただきます」
☆スパゲティ、マカロニをスープにいれてもOK。

7月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー-558(536)・蛋白質21.2(21.0)・脂質18.3(18.1)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼ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。