

2024年7月

献立表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未満児	材 料 名			午前間食	午後間食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	ご飯、炒り豆腐 オクラのおかか和え 油揚げとキャベツの味噌汁	474.5(399.9) 18.9(17.0) 9.3(10.3)	米、干しうどん、天かす、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、オクラ、人参、グリーンピース、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしうどん 麦茶
2火	バターロール、ふわふわポテトグラタン 春雨のサラダ、ズッキーニのスープ 牛乳	642.8(546.6) 25.8(22.7) 34.2(28.6)	じゃが芋、ロールパン、春巻きの皮、春雨、米、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、サラダチーズ、ハム、しらす干し、バター	玉ねぎ、人参、きゅうり、ズッキーニ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	カルシウム巻き 麦茶
3水	ご飯、ひじき入りハンバーグ きゅうり・人参・もやしのおひたし 玉ねぎとなすの味噌汁	479.6(401.8) 21.1(18.5) 11.9(12.1)	米、ぎょうざの皮、パン粉、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ、脱脂粉乳、牛乳、挽きわり納豆、煮干し、かつお節	もやし、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、なす、人参、ひじき	牛乳 赤ちゃんせんべい	納豆スナック、麦茶
4木	ご飯、魚のフライ(かじき) キャベツの梅あえ 冬瓜と油揚げの味噌汁	621.7(499.9) 27.5(22.8) 18.2(16.4)	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、	キャベツ、とうがんと、いちごジャム、人参、うめびしお	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジャムサンド、牛乳
5金	七夕そうめん 南瓜の天ぷら、すいか	503.1(416.0) 13.8(13.3) 11.7(12.0)	干しそうめん、小麦粉、油、砂糖	ツナ油漬缶、牛乳	すいか、かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン缶、人参、オクラ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	キラキラゼリー 塩せんべい、麦茶
6土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	375.6(279.0) 14.4(10.6) 9.3(6.5)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	バナナ、人参、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
8月	中華丼、ワカメサラダ もやしスープ、すいか	597.5(487.4) 22.7(19.5) 20.8(18.1)	米、ホットドッグパン、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、なると	白菜、玉ねぎ、すいか、きゅうり、人参、もやし、ホールコーン缶、トマトビュレ、グリーンピース、チンゲンサイ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレードック、牛乳
9火	チーズパン、チリコンカン フライドポテト、冬瓜のスープ 牛乳	592.4(516.1) 24.9(22.5) 26.5(23.6)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、チーズ、バター	玉ねぎ、とうがんと、人参、トマトビュレ、ホールコーン缶	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きとうもろこしご飯 麦茶
10水	ご飯、洋風かき揚げ 甘酢キャベツ 小松菜とえのきの清まし	605.1(490.3) 13.0(12.8) 25.7(21.7)	米、小麦粉、油、片栗粉、白ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ハム、米みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、小松菜、クリームコーン缶、えのき、いんげん、にら、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チヂミ、麦茶
11木	ご飯、あじの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え お麩と水菜の味噌汁	472.9(398.8) 19.9(17.7) 8.0(9.4)	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、白玉麩、ごま油	〇牛乳、あじ、米みそ、煮干し、〇セリチン、かつお節、〇牛乳	〇バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、〇も、赤ピーマン、きょうな、人参、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	カルピスゼリー バナナ、麦茶
12金	ソース焼きそば モロヘイヤ入りおひたし 夏野菜スープ、チーズ	599.0(478.9) 21.4(18.4) 26.0(21.8)	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズで鉄分、かつお節	玉ねぎ、人参、キャベツ、モロヘイヤ、きゅうり、もやし、ホールトマト缶詰、トマト、ズッキーニ、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ちんすこう、牛乳
13土	チキンライス ブロッコリーのスープ、ゼリー	321.1(226.9) 8.6(6.5) 6.0(4.2)	米、油	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
16火	【誕生会】枝豆コーンごはん 肉団子の中巻風煮 キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐とワカメの清まし、すいか	622.4(538.3) 21.7(19.4) 21.2(20.3)	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、牛乳、牛乳	すいか、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、チンゲンサイ、とうもろこし、長ねぎ、えだまめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	アイスクリーム クラッカー、麦茶
17水	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮、オレンジ	493.6(422.6) 17.4(16.2) 7.0(8.8)	干しうどん、米、砂糖、天かす、白ごま	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉乳、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、もやし、人参、長ねぎ、にら、焼きのり、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ためきおにぎり 麦茶
18木	ご飯、カジキのバーベキュー 変わりきんぴら 玉ねぎとトマトの味噌汁	652.0(521.2) 26.8(22.3) 22.7(19.5)	米、食パン、油、片栗粉、砂糖、白ごま	牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ、バター、煮干し	人参、玉ねぎ、ごぼう、トマト、りんご、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	シュガートースト 牛乳
19金	黒糖パン、フライドチキン 切り干し大根の甘酢和え ニラと春雨のスープ、牛乳	529.5(467.4) 29.6(25.4) 23.2(20.9)	黒糖パン、ビーフン、小麦粉、春雨、油、白ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、豚肉、ツナ油漬缶	きゅうり、人参、にら、〇玉ねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	ビーフン、麦茶
20土	スパゲッティイタリアン コーンクリームスープ、バナナ	334.3(257.2) 13.4(10.3) 8.1(5.8)	スパゲティー、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、トマトビュレ、人参、ホールコーン缶、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
22月	カレーうどん 冬瓜のくず煮、オレンジ	502.5(428.9) 21.5(19.0) 11.3(11.8)	干しうどん、米、砂糖、油、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、かつお節、牛乳	とうがんと、玉ねぎ、オレンジ、人参、長ねぎ、えだまめ、焼きのり、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(枝豆・しらす) 麦茶
23火	洋風寿司、夏野菜の揚げびたし 麩とワカメの清まし、すいか	648.6(523.6) 18.8(16.8) 23.9(20.3)	米、食パン、じゃが芋、油、砂糖、白玉麩	牛乳、豚ひき肉、バター	すいか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ホールコーン缶、人参、いんげん、赤ピーマン、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトサラダサンド 牛乳
24水	ご飯、すき焼き風煮 きゅうりとしらすの和え物 なすと油揚げの味噌汁	631.0(506.4) 26.9(22.4) 21.9(19.0)	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐(水切り)、豚肉、米みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し、バター	しらたき、きゅうり、なす、玉ねぎ、人参、りんご、いんげん	牛乳 赤ちゃんせんべい	りんごホットケーキ 牛乳
25木	ぶどうパン 鮭のクリームマヨネーズ焼き ジャーマンポテト トマトとレタスのスープ、牛乳	551.1(477.0) 27.6(23.8) 20.1(18.1)	じゃが芋、ぶどうパン、米、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、ウィンナー、バター	玉ねぎ、トマト、レタス、人参、クリームコーン缶、ピーマン、レモン果汁、長ねぎ、しょうが、ハゼリ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カオマンガイ、麦茶
26金	ご飯、ちくわの二色揚げ 白あえ(ごまみそ) 水菜とえのきの清まし	474.0(419.8) 18.8(18.4) 8.5(9.8)	米、小麦粉、油、砂糖、すりごま(白)	ジョアマスカット、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、牛乳	バナナ、ほうれん草、しらたき、人参、水菜、えのき、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	バナナ、ジョア
27土	マーボー丼 キャベツのスープ、ゼリー	380.4(268.5) 14.5(10.6) 10.6(7.4)	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、人参、にら、玉ねぎ、長ねぎ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
29月	ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 オクラの納豆和え ワカメと玉ねぎの味噌汁	625.2(502.4) 25.8(21.7) 20.5(18.0)	米、食パン、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、納豆、米みそ、バター、煮干し、きな粉、かつお節	玉ねぎ、人参、小松菜、オクラ、グリーンピース、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	きな粉サンド、牛乳
30火	バターロール、 Tandoriチキン カボナータ、春雨スープ、牛乳	592.9(511.7) 28.9(24.9) 27.1(23.7)	ロールパン、米、春雨、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏肉(もも皮なし)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、なす、白菜、ひじき、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	ひじきご飯、麦茶
31水	ご飯、春巻き わかめときゅうりの酢の物 もやしと油揚げの味噌汁	505.3(421.5) 17.3(15.9) 12.7(12.7)	米、干しそうめん、油、春雨、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し、牛乳	きゅうり、もやし、キャベツ、長ねぎ、ホールコーン缶、人参、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナコーンそうめん 麦茶

給食だより



七夕の索餅

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは索餅というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように

に細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。

こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。

